

Sci di fondo: Salto dal trampolino

Con un po' di coraggio, i bambini possono sperimentare la sensazione di volo e a conoscere i limiti della propria capacità di equilibrio.

Volare è il sogno dei bambini, un sogno che il trampolino permette di realizzare. Con questo attrezzo si impara a cadere, a rialzarsi e a conoscere i limiti del proprio equilibrio.

Importante:

- Il trampolino non deve essere troppo alto (20-30 cm sono sufficienti);
- Bisogna atterrare in salita;
- Lo slancio va effettuato in pianura e in tutta sicurezza.



Osservazioni:

Equilibrio costante

Sugli sci di fondo ci si bilancia costantemente su una gamba sola. Un movimento che sollecita l'equilibrio instabile perché la neve non è una superficie uniforme. Un buon ritmo e la capacità di riconoscere i vari tipi di neve sono pure di grande aiuto dal profilo del senso motorio. Orientamento e reazione sono ugualmente fattori essenziali.

Il principio della variazione

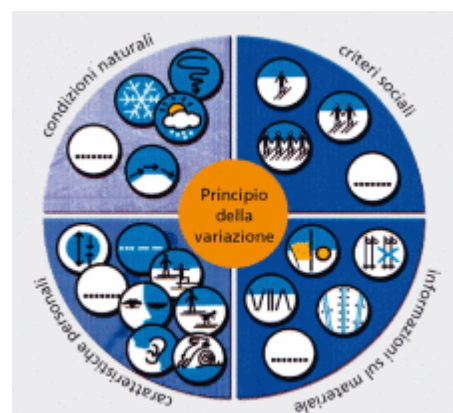
Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

Condizioni naturali = segnaletica, condizioni meteorologiche e della neve, pista di fondo e tracce

Criteri sociali = esercizi individuali, a coppie o in gruppo

Caratteristiche personali = con gli occhi chiusi o aperti, accovacciati o sulla punta dei piedi, rapidi o lenti, uno contro l'altro o uno con l'altro, ecc.

Informazioni sul materiale = con o senza bastoni, con uno o con due sci, palle, bandierine, bastoni, diversi tipi di tracce, ecc.



Il principio della variazione.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO