Best Practice Nordic – Skating: Passo pattinato 1:1 – Hip-Hop F2

Un buon ritmo è fondamentale per lo sci di fondo. Con questo esercizio di skating i bambini cercano di familiarizzarsi con questa tecnica in modo ludico.

Per 20 volte, ritmicamente a ogni passo si utilizza un bastone:

- Senza bastoni, a ogni passo durante la scivolata, flettere l'articolazione del piede/del ginocchio
- Procedere quindi in posizione eretta con andatura fiera
- A ogni passo, durante la scivolata, sollevare e abbassare le braccia come un ballerino di hip-hop, dopodiché spostare il peso sull'altro sci (le braccia si muovono lievemente verso l'alto all'altezza delle spalle per poi abbassarsi subito dopo)
- Abbassare le braccia al massimo fino all'altezza dei fianchi e risollevarle subito dopo
- Con i bastoni: a ogni passo, durante la scivolata, utilizzare brevemente i bastoni (picchiettandoli sul terreno)
- Prolungare l'uso dei bastoni: il braccio scende al massimo fino all'altezza dei fianchi e poi risale immediatamente

Varianti

- Ritmo: corto – corto – lungo, corto – corto – lungo
- Cadenza elevata/bassa
- Aumentare l'uso della forza
- Pista lievemente in discesa
- Usare il bastone portandolo dietro ai fianchi
- Incrociare gli sci a ogni passo
- Toccare il tallone a ogni passo

Osservazioni:

- Focus sul ritmo: uso del bastone – posare lo sci a sinistra – uso del bastone – posare lo sci a destra
- Rafforzare l'andatura con comandi vocali: bastone – sci – bastone – sci ecc.
- Adeguare la lunghezza d'appoggio del bastone alla lunghezza del passo dello sciatore
- Orientare sempre il busto in direzione dello sci in scivolata

- Iniziare con le braccia protese in avanti all'altezza delle spalle

Forme di competizione

- Chi riesce a percorrere un tratto lievemente discontinuo a ritmo 1:1?
- Américaine a passo pattinato 1:1
- Chi riesce ad appoggiare due volte il bastone a ogni passo?

Terreno: pianeggiante fino a lieve salita

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO