

# Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Rotolare e scivolare – Su una gamba sola (F2)

Obiettivo: percorrere 10 metri (destra/sinistra) su una gamba sola in un corridoio largo un metro.

## Esercizio progressivo

- Con aiuto (un compagno che cammina accanto e sostiene)
- Immagine del «kickboard»: appoggiare la gamba che dà lo slancio il meno possibile a terra
- A coppie uno accanto all'altro: i compagni si danno la mano



## Consigli, osservazioni

- Prestare attenzione all'asse corretto nella gamba (anca-ginocchio-piede su una linea)

## Varianti

- Seguire la linea, la demarcazione o il partner
- Spostarsi in diverse posizioni (la gamba libera in avanti, indietro, di lato)

## Più difficile

- Eseguire uno slalom attorno alle demarcazioni

## Forma di organizzazione

- Con tutto il gruppo
- Come compito di un percorso (ev. con tiro del dado)
- Come compito in una serie di 10 esercizi

---

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**