

Allenare i bambini nel periodo senza neve: Con stile come David Hablützel

Con diversi attrezzi si può migliorare la coordinazione. Le palle da ginnastica, la slackline, il minitrampolino in questo allenamento aiutano a migliorare l'equilibrio e la stabilità nel momento dell'atterraggio.

[Allenare i bambini nel periodo senza neve: Con stile come David Hablützel](#) (pdf)

Condizioni quadro

- **Durata:** 60-90 minuti
- **Dimensioni:** 8-16 bambini
- **Età:** 7-12 anni

Obiettivi di apprendimento

- Miglioramento della coordinazione generale.

Osservazione: per migliorare la stabilità stando in equilibrio e atterrando, il torso deve restare eretto e lo sguardo rivolto in avanti.



Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO