

# Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Imitazione: Ketchup

Grazie a questo esercizio, i bambini si avvicinano alla posizione di base della tecnica classica e riescono a combinarne i vari movimenti chiave.



Posare le mani sulle cosce per rivolgere l'attenzione alla parte bassa del corpo. Immaginare di schiacciare un pomodoro davanti a sé con le dita dei piedi, esercitando una pressione con il ginocchio e le anche. Mantenere la posizione durante tre secondi e compiere un altro passo per schiacciare il pomodoro successivo. Ripetere l'esercizio dieci volte.

## Variante

### Più difficile

Su un terreno instabile (tappeto, prato, pendio, ecc.)

**Osservazione:** i bambini possono svolgere l'esercizio tutti insieme e sullo stesso terreno.

---

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO