

# Best Practice Nordic – Skills Park: Ostacoli F1-F2-F3

Durante questo esercizio i bambini devono scavalcare o saltare degli ostacoli disseminati lungo la pista.



Mantenere l'equilibrio mediante il trasferimento del peso (traslazione del baricentro) scavalcando o saltando gli ostacoli.

## Varianti

- Pista pianeggiante, a velocità ridotta, in posizione bassa
- In discesa, a velocità più sostenuta

**Terreno:** da pianeggiante a leggermente in pendenza

## Istruzioni per la preparazione della pista

- Gli ostacoli da superare possono essere costruiti per il lungo o parallelamente al senso di marcia e anche combinando le due varianti
- Chi costruisce la pista decide anche se un ostacolo debba essere scavalcato o saltato
- Gli ostacoli possono essere costituiti anche da demarcazioni colorate al suolo, corde, paletti, V-Board...
- Gli ostacoli non devono rappresentare un pericolo per sci e bastoni
- Gli ostacoli devono essere ben visibili e facilmente riconoscibili

---

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**