

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Staffette e percorsi: Sommelier

L'obiettivo di questo gioco è doppio: stabilizzare la parte alta del corpo e la testa e raggiungere una velocità di esecuzione elevata con gli arti inferiori.

Formare due o più squadre di livello identico che hanno l'obiettivo di recarsi da un punto A a un punto B (definiti da due coni) il più velocemente possibile.

Ogni bambino porta un piatto (cinesino al contrario) in ogni mano in cui si trova una fetta di torta (una palla) che non deve far cadere. Quando ha servito il compagno, quest'ultimo esegue a sua volta il percorso. E così via.



Varianti

Più difficile

- Tenere i cinesini con tre dita.
- Con un cinesino (senza palla) sulla testa oltre a quelli in ogni mano.

Materiale: due coni per squadra, tre cinesini e due palle a testa

Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitor deve sempre tenere presenti e che grazie a regole chiare non diventano un problema.

Vantaggi

- Le staffette e i percorsi stimolano lo spirito agonistico.
- Rafforzano lo spirito di squadra.
- Permettono di sfogarsi e di lavorare con un'intensità elevata.

Inconvenienti

- La qualità è molto spesso posta in secondo piano.
- I rischi di infortuni sono più elevati.

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