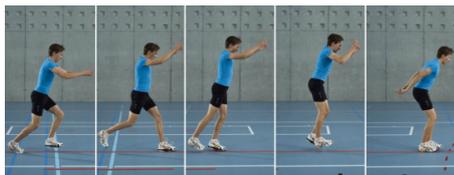


# Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Esercizi di imitazione: Passo di uno senza sci

Questo esercizio serve a mettere in pratica concretamente uno dei passi della tecnica classica e permette di distinguere le fasi di spinta e di scivolata.



Eeguire un movimento di passo di uno senza sci, combinato con un movimento delle braccia in avanti. Mantenere la posizione di base per un momento, poi spostarsi in avanti con un piccolo salto. Ripetere l'esercizio dieci volte.

## Variante

### Più difficile

Aumentare l'ampiezza delle due fasi.

**Osservazione:** il bambino deve rendersi conto che è necessario eseguire un passo in avanti e che il piede non si sposta mai all'indietro.

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