

## Best Practice Nordic: Allenamento Park F2

L'allenamento in uno Skills Park è perfettamente indicato per la fase 2 del livello «Foundation». Giocando, i bambini imparano l'importanza del lavoro di squadra, sviluppano il senso del ritmo e sciano in modo adeguato al terreno.



### Condizioni quadro

- Durata: 90 min.
- Categoria d'età: 5-11 anni
- Livello: principianti, avanzati F2

### Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare il senso del ritmo
- Favorire il lavoro di squadra
- Spostarsi con o senza bastoni

#### Allenamento: Park F2

---

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**