

Sci di fondo: Posizionare – Forme di gioco: Percorso/skicross

Oltre a migliorare l'agilità e ripetere i movimenti chiave della flessione e dell'estensione, questo percorso dà ampio spazio alla creatività dei bambini.

Preparare un percorso su un terreno più o meno piatto con diverse postazioni per migliorare l'agilità e stimolare la creatività individuale. Con o senza bastoni. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali.

È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Passaggio sopra un ostacolo
- Passaggio sotto un ostacolo o una porta
- Slalom attorno a un «grande otto» (v. allegato)
- Passaggio nella neve fresca (solamente classico)
- Salire a scaletta
- Salire a passo forbice (solamente classico)



Foto: Swiss-Ski

Osservazione: per svolgere il percorso prevedere al massimo cinque minuti.

Materiale: se disponibili: coni, paletti, ostacoli, ecc.

[Esempio di percorso skicross](#) (pdf)

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO