

# Sci di fondo: Discesa

**Questo esercizio richiede una certa fiducia nel partner. Gli allievi devono infatti chiudere gli occhi e farsi guidare dal compagno.**

Le discese sugli sci di fondo sono occasioni di apprendimento molto interessanti. La velocità è sinonimo di divertimento e riuscire a padroneggiare gli sci in discesa è un ottimo metodo per rafforzare la fiducia in sé stessi.



## Varianti

- Le discese, associate alle risalite, sono un allenamento molto efficace.
- Esercitarsi continuamente per migliorare l'equilibrio dinamico.
- Allenare anche le frenate.

## Osservazioni:

### Equilibrio costante

Sugli sci di fondo ci si bilancia costantemente su una gamba sola. Un movimento che sollecita l'equilibrio instabile perché la neve non è una superficie uniforme. Un buon ritmo e la capacità di riconoscere i vari tipi di neve sono pure di grande aiuto dal profilo del senso motorio. Orientamento e reazione sono ugualmente fattori essenziali.

### Il principio della variazione

Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

**Condizioni naturali** = segnaletica, condizioni meteorologiche e della neve, pista di fondo e tracce

**Criteri sociali** = esercizi individuali, a coppie o in gruppo

**Caratteristiche personali** = con gli occhi chiusi o aperti, accovacciati o sulla punta dei piedi, rapidi o lenti, uno contro l'altro o uno con l'altro, ecc.

**Informazioni sul materiale** = con o senza bastoni, con uno o con due sci, palle, bandierine, bastoni, diversi tipi di tracce, ecc.



Il principio della variazione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO