

# Sci di fondo: Strappamollette

**Questo esercizio serve ad allenare la resistenza, elemento chiave per chi pratica lo sci di fondo.**

Ogni bambino ha cinque mollette per il bucato attaccate ai vestiti. Lo scopo del gioco è di rubare il maggior numero di mollette dai vestiti degli altri. Le mollette sottratte devono essere riutilizzate.



## Osservazione:

La resistenza è la riserva condizionale centrale di chi pratica lo sci di fondo. Nei primi metri o in salita è richiesta molta forza e nelle staffette la velocità e la mobilità ricoprono un ruolo importante. Non bisogna però dimenticare che i bambini non possono eseguire degli sforzi per più di 10 secondi, altrimenti restano senza fiato.

La mobilità viene spesso sottovalutata. Delle ricerche dimostrano che nello sci di fondo la lunghezza dei passi assume una grande importanza. In questa disciplina si esige una cadenza di passi molto lunga, ciò che presuppone la presenza di muscoli sciolti ed elastici. Per evitare che i bambini soffrano di carenze dal profilo della mobilità è essenziale ridare elasticità alla muscolatura al termine dell'allenamento. Anche il processo di rigenerazione ne trae beneficio. Per allenare la mobilità consigliamo i metodi seguenti: ginnastica, salti, rafforzamento dei muscoli antagonisti, yoga e stretching.

## Varianti

Caccia ai nastri con un numero ristretto di cacciatori.

## più difficile

Anche come gioco di squadra, ad es. con colori diversi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**