

Best Practice Nordic – Scoperta: avanzamento/ cambio di direzione: Visita allo zoo F1

Diversi tipi di passo e di modo di spostarsi sugli sci costituiscono la base per una buona tecnica e consentono di eseguire efficacemente i cambi di direzione. Avanzamento autonomo con la nuova attrezzatura sportiva e primi passi nella neve.

- Avanzare come un elefante a grandi passi
- Avanzare come un topolino a piccoli passi
- Avanzare lentamente come una lumaca
- Avanzare velocemente come un ghepardo/cerbiatto
- Avanzare a passi molto grandi come un dinosauro

Varianti

- Eseguire gli esercizi dapprima con uno sci solo
- Il monitor mostra le varianti di passo aiutandosi con le immagini
- A ogni animale corrisponde un numero (elefante = 1, topo = 2 ecc.)

Osservazione: Controllare la posizione eretta del busto (metafora: portamento fiero)

Forme di competizione

- Lettura del giornale (cfr. «Skills Park, allenamento Park F2»)
- Chi ha paura dello squalo bianco?

Terreno: pianeggiante, possibilmente neve fresca

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