

Best Practice Nordic – Downhill: Curve con sci paralleli – Frenata stile hockey F2

I bambini imparano le basi delle curve con sci paralleli. L'uso dei bastoni facilita l'esercizio.

- Fermarsi flettendo le gambe lievemente verso l'esterno
- Avanzare nella linea di massima pendenza, quindi disporre gli sci perpendicolarmente al pendio (metafora: frenata da giocatore di hockey su ghiaccio)
- Prolungare lo slancio
- Curve in scivolata in direzioni opposte

Varianti

- Larghezza della posizione degli sci
- Terreni più ripidi

Osservazioni

- Utilizzare i bastoni per dare il ritmo e/o aiutarsi nelle curve
- Una distanza degli sci all'altezza dei fianchi offre maggiore stabilità

Forme di competizione

- Chi riesce si ferma per primo al segnale?
- Chi riesce ad avanzare con gli sci paralleli aggirando le demarcazioni poste a distanza costante?
- Chi completa il percorso più in fretta?
- Slalom tra le persone

Terreno: discesa semplice

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