

# Sci di fondo: Conche e dossi

L'obiettivo di questo esercizio è di aiutare gli allievi a trovare l'equilibrio su un terreno instabile. Il tutto in modo molto divertente.

Avanzare su un percorso fatto di conche e dossi e assorbire le variazioni di terreno con il corpo e con le ginocchia. Gli sci sono sempre a contatto con la neve. Riuscire ad assolvere correttamente questo esercizio è una vera e propria sfida!



## Varianti

- Variare l'altezza e la distanza dei dossi;
- Aumentare gradualmente la velocità;
- In gruppo, in coppia o in tre, gli uni dietro agli altri.

## 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

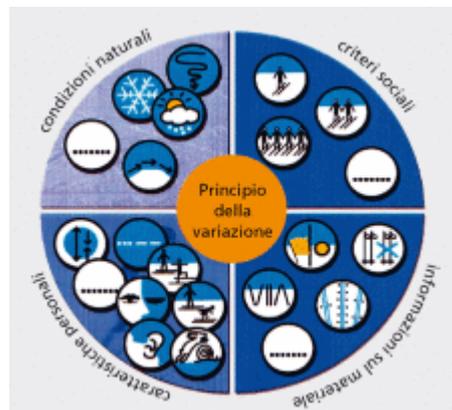
Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

**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