

## Sci di fondo: Balletto sugli sci

Questo esercizio permette ai bambini di sfogare la loro creatività. In coppia, devono effettuare una coreografia tenendosi ad un bastone.

In coppia, correre con un bastone mantenendo lo stesso ritmo oppure provare ad eseguire delle piccole acrobazie.



### Varianti

- Uno accanto all'altro correre in modo sincronizzato.
- Correre e scivolare uno dietro l'altro (trainandosi).
- Su una pista lenta, sollevare una gamba eseguendo un'arabesque.

### Il principio della variazione

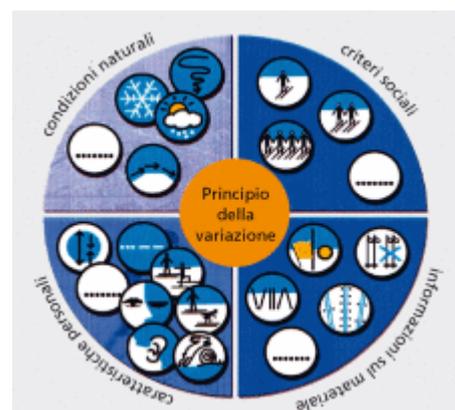
Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

**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: Inserto pratico «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP