

Sci di fondo: Acquisire le basi

L'obiettivo di questa lezione è di acquisire e consolidare le basi. Gli esercizi sono adatti sia per la tecnica classica che per lo skating.

Durante il riscaldamento il sistema cardiovascolare è attivato e i movimenti chiave di base dello sci di fondo integrati. Nella parte principale si tratta ora di fare conoscenza con i diversi movimenti fondamentali, le diverse funzioni degli sci e gli aspetti biomeccanici.



[Lezione: Acquisire le basi](#) (pdf)

[Parte principale: Descrizione dettagliata degli esercizi](#) (pdf)

Fonte: Harry Sonderegger, capodisciplina G+S Sci di fondo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO