

Best Practice Nordic – Skills Park: Bosco di paletti F1-F2-F3

L'obiettivo di questo esercizio è quello di trovare la via più corta attraverso i paletti da slalom.



Trovare la linea migliore attraverso il bosco di paletti grazie al cambiamento di direzione tempestivo (facoltativo: integrazione di porte).

Variante

- Aggirare i paletti contrassegnati il più rapidamente possibile

Terreno: da pianeggiante a leggermente in salita

Istruzioni per la preparazione della pista

- Conche e dossi devono essere possibilmente irregolari, posti a distanze piuttosto brevi gli uni dagli altri, con altezze e lunghezze diverse
- Costruendo la pista subito dopo una salita, si vede subito se la tecnica può essere applicata anche su quel terreno
- Sfruttare le caratteristiche del terreno; si risparmia così molto lavoro a livello di costruzione e di manutenzione
- Paletti, coni, V-Board o demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

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