

# Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Su un percorso – La mia corsa (F 1)

**Obiettivo:** scegliere un percorso da svolgere a corsa (individualmente) ed effettuarlo tre volte in modo fluido senza commettere errori.

Ogni bambino sceglie un percorso nel settore prestabilito, demarcato se necessario con il gesso o i coni. Gli allievi eseguono il percorso tre volte.

## Consigli, osservazioni

- Verificare precedentemente il settore ed escludere eventuali zone pericolose



## Varianti

- Integrare elementi per renderli dei trick specifici
- Usare un terreno morfologicamente variato

## Più difficile

- Su un terreno inclinato (discesa o salita)
- Fare il percorso sempre più velocemente

## Forma di organizzazione

- Ogni bambino da solo
- Presentarsi il percorso a vicenda ed eseguirlo in gruppo

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO