

## Best Practice Nordic – Skills Park: Porte F1-F2-F3

I bambini devono superare molte porte piegando e tendendo caviglie e ginocchia



Passare sotto gli archi con le caviglie e le ginocchia piegate, sciare tra le porte con il baricentro alto.

### Variante

- Affrontare le porte a velocità elevata e attraversarle rapidamente.

**Terreno:** pianeggiante, in salita o leggera discesa

## Istruzioni per la preparazione della pista

- Piegare ad arco due paletti da slalom flessibili con innesto di collegamento o legare tre paletti semplici formando due angoli retti e ancorarli al terreno
- Posizionare diverse porte una dietro l'altra
- L'altezza dell'arco deve essere definita in modo da costringere gli sciatori a piegare e tendere le gambe e/o a mantenere il corpo in posizione ricurva
- Se le porte vengono posizionate in discesa, possono essere utilizzate anche porte doppie con bandiere. Le porte sono un po' più strette, devono quindi essere oltrepassate con maggiore precisione. Le bandiere possono essere regolate in altezza.

---

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**