

Best Practice Nordic – Biathlon: Partenza/sprint – Centra il tuo tappeto F2-F3

Riuscire a conservare la mira dopo uno sprint. È questa l'arte del biathlon. I bambini sperimentano questa disciplina giocando.

Tirare il dado ogni volta e centrare ogni volta il tappeto corrispondente.

- 1, 3 o 5 = tappeto di destra
- 2, 4 o 6 = tappeto di sinistra
- F3: stessa cosa con fucile tiro da terra e in piedi

Varianti

- Dopo ogni tiro, un giro di fondo
- Centrare cinque volte il bersaglio con partenze e sprint
- Anelli corti/lunghi
- Con 6 tappeti (1 = tappeto 1, 2 = tappeto 2 ecc.)
- I tappeti corrispondono al risultato

Osservazioni

- F3: non rimanere in piedi con il fucile carico
- Adeguare gli esercizi alle condizioni fisiche

Forme di competizione

- Staffetta con vari dadi
- A coppie
- Con giri di penitenza

Terreno: da pianeggiante a discontinuo

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