

# Sci di fondo: Stabilizzare – Forme di gioco: Staffetta spingi-spingi

Questa staffetta rafforza lo spirito di squadra e richiede forza e resistenza. I bambini imparano a mantenere la posizione di discesa. Da svolgere con la tecnica skating.

Senza bastoni. Formare due o più squadre dal livello simile. L'obiettivo è andare dal punto A al punto B, segnati da due coni. Il percorso deve sempre essere effettuato in due: il primo allievo si mette in posizione di discesa, il secondo è dietro e lo spinge.

Il passaggio del testimone avviene con un contatto di mano. Invertire i ruoli al secondo passaggio. Quale squadra è la più veloce?



**Materiale:** due coni per squadra

## Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitore deve sempre tenere presenti e che grazie a regole chiare non diventano un problema.

### Vantaggi

- Le staffette e i percorsi stimolano lo spirito agonistico.
- Rafforzano lo spirito di squadra.
- Permettono di sfogarsi e di lavorare con un'intensità elevata.

### Inconvenienti

- La qualità è molto spesso posta in secondo piano.
- I rischi di infortuni sono più elevati.

---

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**