

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Lezione: «Da sinistra a destra»

Questo allenamento nel periodo senza neve, per cui è necessario un minimo di materiale, permette di allenare le varie forme di spostamento. L'accento è posto sul cambiamento di ritmo, sul trasferimento del peso del corpo e sulla reazione.

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Età: 9-12 anni
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare



Obiettivo di apprendimento

- Variare i modi di spostarsi

Lezione: «Da sinistra a destra»

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO