

# Sci di fondo: Posizionare – Classico: Ballata del cappello

Grazie a questo esercizio, i bambini sviluppano la consapevolezza per la posizione di base nel classico. Sono in grado di realizzare la sequenza dei movimenti chiave prestando particolare attenzione alla flessione delle gambe.



Tenere le mani sui fianchi e sciare nelle tracce del classico con un cappello (cerchio per la demarcazione) in testa. Mantenere la parte superiore del corpo eretta e stabile per riuscire a tenere il cappello al suo posto. Prestare attenzione alla parte inferiore del corpo e alla flessione di

caviglie e ginocchia. A ogni passo, posizionare il ginocchio direttamente sopra le dita dei piedi (v. tema del mese 04/201, esercizio «Ketchup»). Non sono permessi i movimenti a molla né è consentito tenere il cappello con le mani.

## Varianti

### Più facile

- Effettuare l'esercizio con le braccia e le mani libere per stabilizzare la posizione.

### Più difficile

- Variare l'inclinazione della pista mantenendo lo stesso ritmo dei passi.

**Osservazione:** tutti i bambini possono effettuare l'esercizio contemporaneamente se sono disponibili molte tracce.

**Materiale:** un cerchio per la demarcazione (o altro oggetto circolare) per allievo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO