

Best Practice Nordic – Salto con gli sci: Saltare – «Saltelli» F1-F2

I bambini allenano il salto con gli sci di fondo su un piccolo trampolino. Negli esercizi si possono integrare anche delle forme di competizione.

Saltare per quattro volte consecutive su un piccolo trampolino tendendo le gambe:

- «Saltelli»: saltare in un punto predefinito e rimettersi subito in posizione di partenza (per quattro volte consecutive)
- Saltare superando i paletti da slalom
- Saltare su un piccolo trampolino con poca rincorsa
- Saltare su un grande trampolino con più rincorsa
- Saltare su più trampolini uno dopo l'altro

Varianti

- Salto da una posizione accovacciata
- Atterraggio in stile telemark
- Attrezzatura sportiva (sci da fondo, mini sci, sci da salto, sci da discesa)
- Posizione delle braccia (in avanti, lateralmente, appoggiate sui fianchi)

Osservazioni

- Posizione sugli sci con le gambe divaricate alla larghezza spalle, asse delle gambe corretto. L'anca, il ginocchio e il piede sono perfettamente in linea.
- Peso su tutto il piede alla partenza
- Tendere le gambe dopo lo stacco
- In volo, puntare i piedi verso l'alto
- La superficie di atterraggio non deve essere pianeggiante
- Demarcare il bordo del trampolino

Forme di competizione

- Staffetta tra due punti predefiniti
- Chi salta più lontano?

- Chi mantiene la stabilità durante il salto?
- Con i dadi / le carte o il gioco dell'oca si decide la posizione delle braccia

Terreno: leggermente in discesa

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