

# Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Staffette e percorsi: Cavalcavia

Questo gioco offre la possibilità ai bambini di capire l'importanza della flessione delle ginocchia per avanzare lungo un percorso.

Formare due o più squadre di livello identico che hanno l'obiettivo di recarsi il più velocemente possibile da un punto A a un punto B (definiti da due coni).

I bambini possono spostarsi solo saltando a piedi uniti sopra i loro compagni di squadra. La distanza fra i bambini non deve essere troppo piccola né troppo grande.

**Osservazione:** i percorsi devono essere identici e la distanza sufficientemente lunga affinché ogni bambino possa saltare almeno due volte sopra i propri compagni.



**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 (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**