

Best Practice Nordic – Tecnica classica: Passo diagonale – La raccolta dei lamponi F2

In modo ludico i bambini vengono introdotti alla tecnica classica ed esercitano il passo diagonale su terreni diversi. L'obiettivo è di percorrere circa 100 m a passo diagonale con spinta contemporanea di gambe e di braccia.

- Percorrere il campo silenziosamente fino al cespuglio di lamponi, senza l'uso dei bastoni
- I lamponi vengono raccolti dal cespuglio davanti al corpo, alternando mano destra e mano sinistra, quindi riposti in un cesto dietro la schiena (con la mano sinistra oltrepassare la punta dello sci destro e viceversa)
- Il terreno è disseminato di radici da superare a ogni passo
- A ogni passo raccogliere tre, quattro o più lamponi e contarli ad alta voce
- Avanzare poi impugnando i bastoni al centro
- Avanzare eseguendo il passo diagonale

Varianti

- Eseguire l'esercizio in modalità sincrona
- Variare i terreni
- Variare la cadenza

Osservazioni:

- I lamponi vengono raccolti all'altezza delle spalle
- Muovere il braccio come un pendolo, davanti e dietro al corpo, per evitare un'andatura ad ambio (spostare contemporaneamente braccio e piede sinistro, rispettivamente braccio e piede destro)
- Posizione eretta (metafora: assumere la posizione di un faro, luce in avanti)
- La spinta di gambe e braccia avviene contemporaneamente

Forma di competizione

- **Sfida:** chi riesce a percorrere circa 100 m a passo diagonale in modo che uno sci sia sempre nella neve?

Terreno: salita da lieve a ripida

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