

Sci di fondo: Posizionare – Classico: Elefante o topolino

Questo esercizio obbliga i bambini a variare l'angolo delle articolazioni inferiori. In questo modo si rendono conto dell'importanza della flessione corretta di ginocchia e caviglie nello sci di fondo classico.



Tenere le mani dietro le orecchie e sciare senza bastoni nelle tracce del classico. All'indicazione del docente, imitare l'elefante (molto grande) o il topolino (molto piccolo). Se possibile, senza modificare la posizione della

parte superiore del corpo.

Varianti

Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce. • Provare con altri animali che si spostano in modo più complesso (ghepardo, rana, ecc.).

Osservazioni

- La metafora elefante/topolino permette di familiarizzarsi con le diverse flessioni di caviglie e ginocchia
- Tutti i bambini possono effettuare l'esercizio contemporaneamente se sono disponibili molte tracce.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO