

Sci di fondo: Stabilizzare – Forme di gioco: Percorso/skicross

L'agilità e l'equilibrio da una parte e il divertimento dall'altra sono i criteri fondamentali che stanno alla base di questo percorso.

Tracciare un percorso in funzione dell'inclinazione del terreno. Prevedere diverse postazioni per migliorare l'agilità e l'equilibrio e per incoraggiare la creatività personale. Con o senza bastoni. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali.

È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Discesa in equilibrio su uno sci solo
- Salti
- Campo di cunette
- Passaggio nella neve fresca (solamente classico)



Foto: Helvetia Assicurazioni, Christian Tobler

Osservazione: per svolgere il percorso prevedere al massimo cinque minuti.

Materiale: se disponibili: coni, trampolino, paletti, ecc.

[Esempio di percorso/skicross](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO