

Best Practice Nordic – Skills Park: La campana F1-F2-F3

In piedi con gli sci paralleli, i bambini inclinano il corpo in avanti il più possibile rimanendo sulle punte dei piedi.

Con gli sci paralleli, spostare brevemente il peso sull'avampiede, poi allungarsi in avanti completamente fino alla punta dei piedi e toccare una campana sospesa.



Variante

- Dirigersi verso la campana in posizione accovacciata e spiccare un salto esplosivo

Terreno: pianeggiante, in salita o leggera discesa

Istruzioni per la preparazione della pista

- Appendere una campana con una corda sopra la pista di fondo
- Piazzare diverse campane una dietro l'altra
- Agganciando le campane ad altezze diverse, il gioco può essere adattato alle caratteristiche fisiche individuali
- Palloncini colorati possono eventualmente sostituire le campane

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