

## Sci di fondo: Agire – Classico: Pugile

Con questo esercizio l'accento è posto sulla successione dei movimenti dinamici nello stile classico. Sono in particolare allenati i movimenti delle braccia e il posizionamento del piede in avanti.



Senza bastoni. A ogni passo, sferrare un colpo davanti a sé con il pugno e un calcio con il piede opposto. Mantenere i pugni all'altezza delle spalle e la parte superiore del corpo eretta durante tutto lo svolgimento dell'esercizio.

### Varianti

#### Più facile

- All'inizio concentrarsi unicamente sul movimento dinamico delle braccia.

#### Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Variare l'intensità dei colpi secondo le istruzioni del docente.

**Osservazione:** è importante ricorrere a buone metafore per far capire ai bambini la dinamica corretta dei movimenti.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO