

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Staffette e percorsi: Tappeto magico

Questo gioco di forza e di resistenza si svolge obbligatoriamente in palestra. I bambini imparano a mantenere la posizione di discesa.

Formare due o più squadre di livello identico che hanno come obiettivo di recarsi da un punto A a un punto B (definiti da due coni) con un tappeto magico (pezzi di tappeto sdruciolevoli) sotto i piedi.

Il bambino sul tappeto si mette in posizione di discesa e si fa spingere da un compagno. Il passaggio di testimone si esegue per contatto di mano. Invertire i ruoli durante il secondo passaggio.

Osservazione: la posizione di discesa deve essere costantemente mantenuta.



Materiale: due coni per squadra, un pezzo di tappeto a coppia

Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitor deve sempre tenere presenti e che grazie a regole chiare non diventano un problema.

Vantaggi

- Le staffette e i percorsi stimolano lo spirito agonistico.
- Rafforzano lo spirito di squadra.
- Permettono di sfogarsi e di lavorare con un'intensità elevata.

Inconvenienti

- La qualità è molto spesso posta in secondo piano.
- I rischi di infortuni sono più elevati.

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO