

Best Practice Nordic – Skills Park: Salom in salita F1-F2-F3

Durante questo esercizio i bambini devono riuscire a salire e a cambiare direzione in modo dinamico.



Skating: busto eretto, alternare il braccio guida (pattinata asimmetrica)

Stile classico: cambi di direzione rapidi con passo diagonale

Variante

- Integrare diversi cambi del braccio guida in un percorso di resistenza

Terreno: in salita da leggera a ripida

Istruzioni per la preparazione della pista

- Integrare delle traversate in pendenza
- Integrare collinette, conche, dossi e altri ostacoli come ad esempio gli alberi
- Le piste parallele evitano il rischio di ingorgo
- Paletti, coni, V-Board e demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

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