

# Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Pattini in linea/sci a rotelle: Salti a ostacoli

Senza estensione non è possibile superare un ostacolo! Questo esercizio, che può essere svolto con entrambe le tecniche, punta su questo movimento e sulla flessione che lo precede.



Spostarsi su una linea retta con i pattini in linea o gli sci a rotelle saltando sopra degli ostacoli.

## Varianti

### Più difficile

- Ridurre la distanza fra gli ostacoli.
- Variare l'altezza degli ostacoli.

**Osservazione:** i bambini si rendono conto che devono flettere le ginocchia e spostare le anche in avanti per superare gli ostacoli, sia durante la fase di decollo che durante la ricezione.

**Materiale:** ostacoli (bastoni di legno, bastoni da unihockey, ecc.)

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