

Best Practice Nordic – Skills Park: Dossi alternati F1-F2-F3

Durante la discesa i bambini devono flettere e stendere le gambe in alternanza.



Flessione ed estensione delle gambe con trasferimento del peso (traslazione del baricentro)

Variante

- Generare velocità facendo pressione sulle gambe

Terreno: da pianeggiante a leggermente in discesa

Istruzioni per la preparazione della pista

- Su una coltre di neve compatta tracciare due piste per ogni dosso o delimitarle con una corda di demarcazione.
 - Variante 1: scavare delle conche lunghe 2.5 m con una vanga, una sega o una motosega in modo che il punto più basso abbia una profondità di 30 – 50 cm. Dopo una nevicata, livellare con battipista per la preparazione delle piste da fondo e formare nuovamente gli avvallamenti.
 - Variante 2: scavare delle conche lunghe 2.5 m, in modo che il punto più basso abbia una profondità di 15 – 25 cm. Con questa neve, accanto alla conca formare e compattare un dosso alto 25 cm. Dopo una nevicata, questa variante richiede meno lavoro per il ripristino.
- Due o più dossi paralleli consentono il passaggio di più sciatori, evitando così di dover attendere e rallentare prima della partenza
- Porte, 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