

# Sci di fondo: Monopattino

L'equilibrio è fondamentale per lo sci di fondo. Grazie a questo esercizio viene migliorato l'equilibrio scivolando su uno sci solo.

I bambini si tolgono uno sci e si esercitano avanzando come sul monopattino. Chi riesce a scivolare più a lungo?

**Osservazioni:**

## Equilibrio costante

Sugli sci di fondo ci si bilancia costantemente su una gamba sola. Un movimento che sollecita l'equilibrio instabile perché la neve non è una superficie uniforme. Un buon ritmo e la capacità di riconoscere i vari tipi di neve sono pure di grande aiuto dal profilo del senso motorio. Orientamento e reazione sono ugualmente fattori essenziali.

## Il principio della variazione

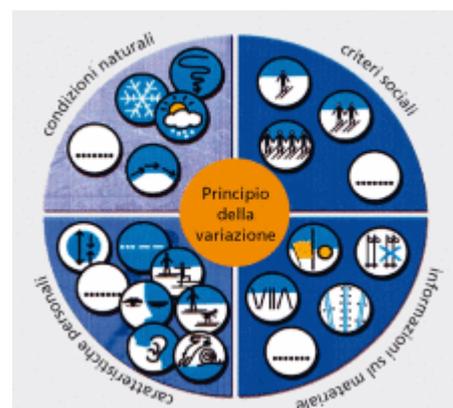
Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

**Condizioni naturali** = segnaletica, condizioni meteorologiche e della neve, pista di fondo e tracce

**Criteri sociali** = esercizi individuali, a coppie o in gruppo

**Caratteristiche personali** = con gli occhi chiusi o aperti, accovacciati o sulla punta dei piedi, rapidi o lenti, uno contro l'altro o uno con l'altro, ecc.

**Informazioni sul materiale** = con o senza bastoni, con uno o con due sci, palle, bandierine, bastoni, diversi tipi di tracce, ecc.



Il principio della variazione

## Varianti

### più difficile

- Chi riesce a percorrere l'intero campo da gioco spingendo il meno possibile?
- Acchiappino a mo' di monopattino;
- In coppia, tenersi per le spalle e avanzare a mo' di monopattino



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**