

# Best Practice Nordic – Skills Park: Conchi e dossi F1-F2-F3

Per svolgere questo esercizio i bambini devono accelerare attivamente con le gambe.



Conche e dossi definiscono il ritmo del movimento, sul punto più alto le gambe sono piegate, mentre la testa rimane sempre alla stessa altezza

## Variante

- Inserire interessanti elementi di discesa quali conche e dossi nelle unità di resistenza

**Terreno:** pianeggiante, leggermente in salita o in discesa

## Istruzioni per la preparazione della pista

- Conche e dossi devono essere possibilmente irregolari, posti a distanze piuttosto brevi gli uni dagli altri, con altezze e lunghezze diverse
- Costruendo la pista subito dopo una salita, si vede subito se la tecnica può essere applicata anche su quel terreno
- Sfruttare le caratteristiche del terreno; si risparmia così molto lavoro a livello di costruzione e di manutenzione
- Paletti, coni, V-Board o 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**