

Racchette da neve: Slalom

Con uno slalom con le racchette da neve, i bambini e i giovani migliorano la velocità e la resistenza. Inoltre, questo esercizio permette di forgiare lo spirito di squadra.



Formare un percorso di slalom con i bastoni e gli allievi lo effettuano correndo uno dopo l'altro.

Varianti

Slalom umano: invece di paletti disporre dei bambini a distanze sufficienti gli uni dagli altri.

più difficile

- Slalom parallelo (forma di staffetta): i gruppi si dispongono sulla linea di partenza per eseguire uno slalom parallelo. Il corridore 1 esegue lo slalom il più rapidamente possibile (andata e ritorno) e poi dà il cambio al numero 2. Vince il gruppo che raggruppa per primo tutti i concorrenti al punto di partenza.
- Tutti i componenti della squadra eseguono insieme lo slalom.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO