

## Sci – Stabilizzare: Il piccolo capraio

Questo esercizio si basa sull'immagine del piccolo capraio che tiene le mani in tasca oppure il bastone in una mano. I bambini devono imitare la postura mantenendo la parte del corpo stabile senza fare inutili movimenti con le braccia.



Illustrazione: Leo Kühne

I bambini sciano senza bastoni e tengono le mani nelle tasche dei pantaloni o sulle ginocchia facendo la gobba (il piccolo capraio osserva la tana di una marmotta), oppure le incrociano dietro la testa (il piccolo capraio osserva un'aquila). Durante la discesa i bastoni possono essere passati sopra le spalle o incrociati dietro la schiena.

### Varianti

- Non appoggiare le braccia sulle ginocchia ma sollevarle davanti alle ginocchia.
- Tenere in equilibrio i bastoni davanti al corpo sui gomiti o sul dorso delle mani.

### più facile

- Su una pista facile.

### più difficile

- Nella neve fresca o su una pista a dossi.
- Varie forme (si consiglia di non utilizzare i bastoni).

**Stabilizzare** – Durante i salti o i Tricks bisogna muovere le braccia in modo consapevole per adattarsi ai vari stili. Spesso, le braccia servono anche per equilibrare e stabilizzare il corpo ma meno si usano più preciso risulterà il movimento. Perciò è importante saper tendere correttamente il corpo.

Fonte: Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S Sci



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**