

Sci di fondo: In mezzo alla natura

Lo sci di fondo si svolge in piena natura. La scelta del terreno è utile per mettere in pratica i diversi movimenti. Le sfide incitano a testare e le ripetizioni permettono di acquisire automatismi. La natura diventa un parco divertimenti.



Su un impianto di skicross - un campo di sperimentazione - il monitore può occupare tutti i bambini contemporaneamente e mantenere sotto controllo la situazione. In questo caso il suo ruolo sarà piuttosto di coach e di consigliere. I bambini, da parte loro, grazie alla diversità del terreno a disposizione sperimentano un gran numero di movimenti.

Giocare e gareggiare



I bambini possono scegliere e variare gli esercizi a seconda delle loro capacità. Si può per esempio optare per singole postazioni oppure per percorsi connessi. La pista di sci di fondo si presta pure perfettamente per svolgere delle piccole staffette e gare.

Un enorme campo da gioco



Un terreno pianeggiante con pendio adiacente è la zona ideale per fare dello sci-cross. La collinetta può essere suddivisa in varie parti per svolgere diversi esercizi: slalom, porte a ponte, conche, piste per risalire in diagonale, piccoli e grandi trampolini, bersagli di frisbee, una linea di partenza e di arrivo, ecc.

Consigli e astuzie

- I bambini imparano in fretta, perché a loro non importa di essere dei principianti.
- I bambini imparano soprattutto imitando le cose che vengono loro mostrate.
- I bambini necessitano di esercizi che offrano loro la possibilità di giocare e testare.

In qualità di monitori o docenti dobbiamo offrire loro un ampio spazio in cui possano sperimentare delle cose da soli. Risparmiamoci lunghe spiegazioni che hanno quale unico effetto di ridurre la concentrazione. Si parla di tecnica quando i bambini padroneggiano un esercizio.

Divertirsi in mezzo alla natura

Swiss-Ski fun park Questo pacchetto mette a disposizione del materiale (100 equipaggiamenti per bambini con sci, scarpe e bastoni e diversi strumenti da utilizzare nei fun parc). La Svizzera offre dei fun parc in oltre 20 luoghi diversi, tutti con monitori specializzati nella disciplina dello sci di fondo. Oppure potete organizzarne uno nella vostra regione con il materiale di Swiss-Ski. Informazioni e prenotazioni al sito www.swiss-ski.ch

Swiss Nordic-Day Da diversi anni l'Associazione delle scuole svizzere di sci di fondo organizza in varie regioni svizzere una giornata informativa gratuita sulla disciplina. Un'ottima opportunità per chi desidera testare uno sport affascinante non lontano dal proprio domicilio.

Naturalmente anche i bambini sono i benvenuti. www.swissnordic.ch

Altre offerte Sul sito di Loipen Schweiz si possono trovare informazioni sulle regioni a voi più vicine che offrono delle piste di sci di fondo oppure indicazioni più approfondite sulla disciplina. www.langlauf.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP