

Best Practice Nordic: Skills Park

Lo Skills Park costituisce una possibilità di svolgere esercizi specifici di una disciplina sportiva in maniera divertente. Con i suoi 24 elementi e appositi cartelli, questa installazione si presta perfettamente per lezioni variate ed esercizi stimolanti.



Lo sci di fondo è un sport dinamico che non richiede solo un'ottima condizione fisica (forza, resistenza, velocità, mobilità), bensì anche numerosi requisiti tecnici (come ad esempio il passo 1:1 nello skating). Queste abilità devono essere acquisite e allenate in giovane età e consolidate nell'ambito di test e competizioni.

Lo Skills Park rappresenta quindi un elemento centrale che si addice perfettamente alle lezioni a livello «Foundation». Qui è possibile allenare movimenti chiave e acquisire le competenze fondamentali dello sci di fondo mediante esercizi specifici. Il park si presta inoltre per allenamenti a tutti i livelli e gli ostacoli possono essere superati singolarmente o in gruppo.

Società sportive, regioni e zone destinate alla pratica dello sci di fondo hanno la possibilità di ordinare i [24 elementi](#) (pdf) di uno skills park sotto forma di cartelli A2 tramite Loipen Schweiz.

Maggiori informazioni

- [Ordinare cartelli A2](#) (e-mail)

Manuale Skills Park

Il manuale contiene numerose idee per delle lezioni di sci di fondo destinate ai bambini.

- [Ordinare Best Practice Nordic](#)

La lista dei park presenti in Svizzera e un opuscolo con consigli per allestire un percorso:

- **Da scaricare:** [Cross-Country Cross Skills Park](#) (pdf)
- **Maggiori informazioni:** [Informazioni e consigli](#)

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