

# Sci di fondo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Saltare e atterrare in sicurezza

Per i bambini, volare è e sarà sempre un sogno: per questo adorano i salti. Fondiste e fondisti sperimentano una nuova sensazione scendendo da una collina con gli sci e staccando un salto. Mettono alla prova il proprio equilibrio e cercano di portare a termine la loro manovra di volo con un atterraggio o di imparare a cadere e a rialzarsi in modo efficace.

## Salto degli ostacoli



**I partecipanti imparano a saltare e atterrare in un percorso con ostacoli.**

Bambini e giovani costruiscono un proprio percorso a ostacoli con salti. Tutti apportano le loro idee per un salto nel percorso.

## Varianti

- Provare i singoli elementi
- Eseguire tutto il percorso
- Eseguire una sfida lungo il percorso (ad es. staffetta, intervalli, staffetta americana)

**Materiale:** Materiale di demarcazione, paletti, cuffie, guanti, pala

Fonte: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2023): Manuale Sci di fondo. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**