

# Sci di fondo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Sciare e frenare in modo sicuro e autonomo

Fondiste e fondisti avanzano facendo dei passi: ciò significa che devono sempre ritrovare l'equilibrio e la stabilità uscendo da una situazione di squilibrio. Per dosare la velocità e frenare si impiegano gli spigoli degli sci. A seconda del tipo di passo, braccia e bastoncini si muovono in modo parallelo o alternato e sono coordinati rispetto alle gambe. Nello stile libero gli sci sono disposti a V; nella tecnica classica, invece, sono paralleli.

## Sommario

- [Minatore \(classica e stile libero\)](#)
- [Cavaliere Lancillotto \(classica e stile libero\)](#)
- [Spremiagrumi \(classica e stile libero\)](#)
- [Passare sopra la radice \(classica\)](#)
- [Toccare i malleoli \(stile libero\)](#)
- [Raccogliere i lamponi \(classica\)](#)
- [La Ola \(classica\)](#)
- [Scarpe a dondolo \(classica\)](#)
- [Recintare il prato \(stile libero\)](#)
- [Il campanaro \(stile libero\)](#)
- [Hip Hop \(stile libero\)](#)

## Minatore (classica e stile libero)

I partecipanti percepiscono la posizione di base sugli sci di fondo.



Il minatore tiene davanti alla pancia una lampada immaginaria, che deve illuminare sempre dritto davanti a sé. Il busto è il più eretto possibile e lo sguardo è rivolto in avanti.

## Varianti

- Far eseguire l'esercizio nella neve fresca o su un terreno vallonato
- Far eseguire l'esercizio con e senza bastoncini
- Far eseguire l'esercizio con gli occhi chiusi; far controllare e correggere la posizione a un compagno

**Informazioni supplementari, consigli:** A seconda delle condizioni di luminosità, per la spiegazione possono essere utili vere lampade e veri apparecchi per filmare

**Materiale:** Lampade

[Vai al sommario](#)

---

## Cavaliere Lancillotto (classica e stile libero)



I partecipanti osservano la posizione di base sugli sci di fondo.

I bastoncini, appoggiati sui palmi aperti delle mani, sono l'estensione degli avambracci. Come la lancia di un cavaliere, vengono tenuti tra gomito e costato, orizzontali e paralleli allo sci di scivolata.

### Varianti

- Far eseguire l'esercizio nella neve fresca o su un terreno vallonato
- Far eseguire l'esercizio con gli occhi chiusi; far controllare e correggere la posizione a un compagno
- Far eseguire l'esercizio con un ritmo diverso (esperienza del contrario)

**Informazioni supplementari, consigli:** Le lance sono sempre orizzontali e parallele allo sci di scivolata. La posizione di base (busto eretto, sguardo in avanti) non cambia.

[Vai al sommario](#)

## Spremiagrumi (classica e stile libero)



I partecipanti percepiscono la propria stabilità con il piegamento (flessione) delle caviglie.

I partecipanti piegano (flettono) la caviglia durante la fase di scivolata per spremere un limone immaginario.

### Varianti

- Variare ritmo e terreno; quindi discutere coi partecipanti: quale terreno e quale ritmo hanno trovato più congeniali?
- Esperienza del contrario: non spremere il limone vs. spremere il limone con forza

**Informazioni supplementari, consigli:** Presta attenzione al ritmo: scivolare – spremere il limone – scivolare. Mentre si sprema il limone, dall'alto non si vede l'attacco. La posizione di base (busto eretto, sguardo in avanti) non cambia.

[Vai al sommario](#)

---

## Passare sopra la radice (classica)



I partecipanti sentono che traslando il corpo in avanti generano propulsione.

A ogni passo in avanti bambini e giovani passano sopra una radice immaginaria che si trova all'altezza dell'attacco dello sci di scivolata.

### Varianti

- Sciare fuori dalle tracce
- Variare la lunghezza del passo
- Con uno sci: partire con la gamba con lo sci e atterrare sulla gamba senza sci
- Con uno sci: partire con la gamba senza sci e atterrare sulla gamba con lo sci; eseguire ogni passo partendo da fermi

**Informazioni supplementari, consigli:** La posizione di base (busto eretto, sguardo in avanti) non cambia. A terra poggia sempre solo uno sci. Lo sci viene appoggiato senza far rumore. Al cambio tutto il corpo trasla in direzione del nuovo sci di scivolata

[Vai al sommario](#)

## Toccare i malleoli (stile libero)



I partecipanti percepiscono l'effetto della traslazione laterale.

A ogni passo i malleoli interni della caviglia si toccano (passo - malleoli - passo).

### Varianti

- Variare la lunghezza del passo
- Far eseguire l'esercizio a coppie, uno dietro l'altro
- Variare l'angolazione degli sci (tracce disegnate dagli sci sulla neve)
- Variare il terreno (leggermente in discesa / leggermente in salita)

**Informazioni supplementari, consigli:** La posizione di base (busto eretto, sguardo in avanti) non cambia. Sul lato della gamba di scivolata, punta del piede, ginocchio e naso sono allineati

[Vai al sommario](#)

## Raccogliere i lamponi (classica)



**I partecipanti si esercitano nel passo alternato.**

Bambini e giovani si avvicinano alle piante di lamponi muovendosi silenziosamente, senza bastoncini. Raccogliono con le dita i lamponi davanti al corpo e li mettono in un cestino dietro al corpo, alternando destra e sinistra (con la mano sinistra sopra la punta dello sci destro e viceversa). Ci sono ovunque delle radici, sopra le quali devono passare a ogni passo.

### Varianti

- Avanzare con i bastoncini tenuti in mano (tenere i bastoncini nel mezzo)
- Avanzare con il passo alternato utilizzando i bastoncini
- Raccogliere tre, quattro o più lamponi a ogni passo, contando a voce alta
- Esecuzione sincronizzata
- Variare il terreno
- Variare la cadenza
- Come sfida: eseguire il percorso definito appoggiando sempre solo uno sci alla volta

[Vai al sommario](#)

---

## La Ola (classica)



**I partecipanti acquisiscono il passo spinta (passo di uno).**

Tutti i partecipanti formano una linea (senza bastoncini) come il pubblico in uno stadio di calcio:

- Inizio della Ola con le braccia davanti al bacino: ooooooooooooooooooh!
- La Ola arriva: olééééééééé! (bambini e giovani fanno oscillare le braccia in avanti effettuando contemporaneamente un passo in avanti e restando sulla gamba davanti)
- Bambini e giovani eseguono lo stesso movimento impugnando i bastoncini, tenendo saldamente l'impugnatura ed eseguendo una doppia spinta da questa posizione. I piedi vengono avvicinati e ritornano così sulla stessa linea.

### Varianti

- Al segnale tutti i partecipanti eseguono «La Ola»
- Eseguire in modo sincrono a coppie, a tre ecc.
- Passo spinta (passo di uno) solo a destra, solo a sinistra, alternando
- Veloce oscillazione in avanti delle braccia a ogni passo
- Eseguire come sfida: partendo eretti, chi riesce a scivolare il più lontano eseguendo un solo passo spinta (passo di uno)

[Vai al sommario](#)

---



## Scarpe a dondolo (classica)



**I partecipanti si esercitano nella doppia spinta.**

Avanzando su un terreno in leggera discesa, i partecipanti spostano il peso del corpo dai talloni verso l'avampiede (il tallone resta al suolo), oscillando le due braccia in avanti come un pendolo.

Quando il peso del corpo è sull'avampiede, piantano simultaneamente i bastoncini e spingono forte finché i bastoncini non si trovano dietro al bacino (tenere le braccia come se si volesse leggere un libro ad altezza degli occhi).

Alla fine della spinta dei due bastoncini il peso del corpo è sui talloni. Una buona metafora è la seguente: durante la doppia spinta, una gallina becca il grano piegando il busto in avanti.

### **Varianti**

- Variare il terreno
- Avanzare in due in modo sincrono
- Variare la cadenza

[Vai al sommario](#)

---

## Recintare il prato (stile libero)



I partecipanti si esercitano nel passo pattinato asimmetrico.

Bambini e giovani avanzano senza bastoncini. A ogni passo a destra piantano con la mano destra ad altezza bacino un palo immaginario per la recinzione. Quindi eseguono lo stesso movimento utilizzando un bastoncino anziché il palo immaginario. Il martello (la mano sinistra) picchia sul palo a ogni passo a destra (bastoncino nella mano destra).

Infine eseguono l'esercizio utilizzando i due bastoncini (posizione asimmetrica delle braccia).

### Varianti

- Eseguire a sinistra
- Eseguire in modo sincrono a coppie o tutto il gruppo
- Creare una coreografia con cambio di lato a coppie o in gruppo

[Vai al sommario](#)

## Il campanaro (stile libero)



I partecipanti si esercitano nel passo pattinato uno-due.

Bambini e giovani partono senza bastoncini con le braccia ad altezza bacino. Durante l'oscillazione parallela delle braccia in avanti, spostano il peso del corpo dallo sci sinistro a quello destro; immaginano di avere due corde all'altezza delle spalle e, mentre traslano il peso nuovamente verso lo sci sinistro, tirano entrambe le corde immaginarie. Quindi riportano le braccia parallele in avanti, in direzione del nuovo sci di scivolata.

Come aiuto acustico può essere utile un «ding» per l'oscillazione delle braccia in avanti e un «dong» quando si tirano le corde.

### Varianti

- Mantenere le braccia davanti (il campanaro è stanco e conta fino a tre prima di tirare le corde)
- Tenere i bastoncini in mezzo
- Eseguire utilizzando i bastoncini
- Eseguire il cambio di lato utilizzando il passo pattinato o l'1:1
- Stessa esecuzione sull'altro lato
- Toccare i malleoli a ogni passo
- Eseguire in modo sincrono a coppie o tutto il gruppo (treno a vapore)

[Vai al sommario](#)

## Hip Hop (stile libero)



I partecipanti si esercitano nel passo pattinato uno-uno.

Bambini e giovani si muovono come ballando l'hip hop. Avanzano senza bastoncini e con le mani imitano il beat di una canzone. Alzano e abbassano le braccia piegando (flettendo) contemporaneamente le caviglie.


### Varianti

- Con i bastoncini: a ogni passo di hip hop, effettuare un piccolo appoggio dei bastoncini
- Quindi prolungare un po' l'utilizzo dei bastoncini; abbassare le braccia al massimo fino al bacino e rialzarle immediatamente.
- Eseguire in modo ritmato (corto - corto - lungo, corto - corto - lungo)
- Variare la cadenza
- Variare la forza esercitata
- Variare il terreno
- Toccare i malleoli a ogni passo
- Incrociare gli sci a ogni passo

[Vai al sommario](#)

---

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