

Sci di fondo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Sciare in discesa in modo variato

Nelle discese fondiste e fondisti impiegano, a seconda del terreno e delle capacità, tutte le forme di scivolata e di curva, come curva con apertura a spazzaneve, curva parallela e curva telemark. Facendo tanti esercizi diversi sulle varie forme, bambini e giovani acquisiranno sempre maggiore sicurezza sugli sci.

Sommario

- [Scuola guida dei pinguini](#)
- [Locomotiva a vapore](#)
- [Discesa delle marmotte](#)
- [Duello di scherma](#)
- [Percorso](#)

Scuola guida dei pinguini



I partecipanti si esercitano a scivolare e a frenare a spazzaneve.

Gli allievi della scuola guida dei pinguini scendono tutti insieme lungo un pendio dolce e tengono il volante con entrambe le mani. Al segnale dell'istruttore di scuola guida, si fermano.

Varianti

- Sciare in colonna dietro all'istruttore di scuola guida e fermarsi al segnale
- Istruttore: aspettare in fondo al pendio, dando le spalle ai pinguini; pinguini: partire tutti insieme e frenare non appena l'istruttore si gira
- Istruttore: dare le spalle ai pinguini stando in cima al pendio; pinguini: scendere all'indietro e frenare immediatamente, non appena l'istruttore si gira
- Eseguire con altre forme di scivolata e di frenata

MaterialE: Anelli (come volanti)

[Vai al sommario](#)

Locomotiva a vapore



I partecipanti si esercitano nelle curve a spazzaneve.

Tra una curva e l'altra le locomotive a vapore si fanno piccole piccole fischiano piano «ciuf ciuf». Nelle curve si fanno grosse e fischiano a gran voce «ciuuuuf!».

Varianti

- Scivolare all'indietro
- Provare raggi diversi
- Variare il ritmo
- Eseguire a coppie, a gruppi di tre o quattro oppure tutti insieme in colonna
- Indicare con dei coni il percorso da seguire

MaterialE: Ev. coni

[Vai al sommario](#)

Discesa delle marmotte



Die Teilnehmenden experimentieren mit der parallelen Skistellung im Schwung.

Die Teilnehmenden fahren mit paralleler Skistellung einen Hang hinunter und machen Kurven. Bei jeder Kurve schaut das Murmeltier aus seinem Bau ins Tal hinunter, pfeift und versteckt sich wieder.

Varianti

- Geländekuppen nutzen
- Schwungradien variieren
- Murmeli-Slalom: im Slalom von hinten durch alle Murmeli durchfahren und sich vorne wieder einreihen

[Vai al sommario](#)

Duello di scherma



I partecipanti si avvicinano alla curva telemark.

I partecipanti (marmotte) scendono lungo un pendio a sci paralleli, facendo delle curve. A ogni curva le marmotte si sporgono dalle proprie tane per guardare il fondovalle, fischiano e tornano a nascondersi.

Varianti

- Trovare altre metafore che aiutano a eseguire curve telemark (ad es. l'inchino di un principe)
- Eseguire le metafore proposte individualmente, a coppie o in piccoli gruppi durante la scivolata
- Assumere la posizione di guardia della scherma mentre si avvanza ed eseguire così delle curve telemark

[Vai al sommario](#)

Percorso



I partecipanti si esercitano autonomamente nelle diverse forme di scivolata, curva e frenata in un percorso.

In un percorso indicato da te o stabilito insieme ai bambini e ai giovani bisogna superare varie sfide il più possibile diverse tra loro. Per esempio, bisogna affrontare un tratto in salita effettuando uno slalom prima di cimentarsi in una discesa con curve strette, salti o dossi alternati. È possibile inserire in modo mirato anche elementi che costringono a frenare. Coni e corde possono essere superati saltando o anche saltati lateralmente. È consentito tutto ciò che è sicuro, fa divertire e permette di variare i movimenti.

[Vai al sommario](#)

Fonte: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2024): 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