

Lista dei preferiti – Sci di fondo – Posizionare

Sci di fondo: Posizionare – Classico: Ballata del cappello

Grazie a questo esercizio, i bambini sviluppano la consapevolezza per la posizione di base nel classico. Sono in grado di realizzare la sequenza dei movimenti chiave prestando particolare attenzione alla flessione delle gambe.



Tenere le mani sui fianchi e sciare nelle tracce del classico con un cappello (cerchio per la demarcazione) in testa. Mantenere la parte superiore del corpo eretta e stabile per riuscire a tenere il cappello al suo posto. Prestare attenzione alla parte inferiore del corpo e alla flessione di

caviglie e ginocchia. A ogni passo, posizionare il ginocchio direttamente sopra le dita dei piedi (v. tema del mese 04/201, esercizio «Ketchup»). Non sono permessi i movimenti a molla né è consentito tenere il cappello con le mani.

Varianti

Più facile

- Effettuare l'esercizio con le braccia e le mani libere per stabilizzare la posizione.

Più difficile

- Variare l'inclinazione della pista mantenendo lo stesso ritmo dei passi.

Osservazione: tutti i bambini possono effettuare l'esercizio contemporaneamente se sono disponibili molte tracce.

Materiale: un cerchio per la demarcazione (o altro oggetto circolare) per allievo.

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski

Sci di fondo: Posizionare – Classico: Elefante o topolino

Questo esercizio obbliga i bambini a variare l'angolo delle articolazioni inferiori. In questo modo si rendono conto dell'importanza della flessione corretta di ginocchia e caviglie nello sci di fondo classico.



Tenere le mani dietro le orecchie e sciare senza bastoni nelle tracce del classico. All'indicazione del docente, imitare l'elefante (molto grande) o il topolino (molto piccolo). Se possibile, senza modificare la posizione della

parte superiore del corpo.

Varianti

Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Provare con altri animali che si spostano in modo più complesso (ghepardo, rana, ecc.).

Osservazioni

- La metafora elefante/topolino permette di familiarizzarsi con le diverse flessioni di caviglie e ginocchia
- Tutti i bambini possono effettuare l'esercizio contemporaneamente se sono disponibili molte tracce.

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski

Sci di fondo: Posizionare – Skating: Polka

Occorre assimilare rapidamente la posizione di base dello skating. I bambini devono mantenere le gambe molto piegate durante tutto lo svolgimento dell'esercizio.



Tenere le braccia incrociate davanti al petto con i gomiti all'altezza delle spalle. La parte superiore del corpo è eretta e stabile: sciare senza bastoni come un ballerino di polka (flessione marcata delle ginocchia e delle caviglie). Concentrarsi sulla parte inferiore del corpo.

Varianti

Più facile

- Con le mani sui fianchi

Più difficile

- Variare l'inclinazione della pista mantenendo lo stesso ritmo dei passi.
- Variare il ritmo (il docente batte le mani per dare il ritmo).

Osservazione: è consigliato integrare pause oppure variare l'altezza del bacino. Infatti, se eseguito correttamente, questo esercizio può affaticare rapidamente i muscoli.

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski

Sci di fondo: Posizionare – Skating: Mezzo passo pattinato

Questo esercizio, in cui solo una gamba effettua il movimento dello skating, permette ai bambini di capire l'utilità della flessione delle ginocchia.



Senza bastoni. Portare le mani sui fianchi e realizzare degli appoggi laterali con uno sci mentre l'altro scivola in una traccia del classico.

Esercitare una forte pressione con le due ginocchia sulle dita dei piedi per provocare uno spostamento a forma di «V». Mantenere la parte alta del corpo stabile durante tutto l'esercizio. Effettuare dieci appoggi laterali sulla gamba sinistra all'andata e dieci sulla gamba destra al ritorno.

Varianti

Più facile

- Portare le mani sulle ginocchia per percepire meglio la flessione in avanti.

Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce del classico ed eventualmente cambiare lato a ogni appoggio.

Osservazione: i principianti possono esercitare pressione su tutta la superficie del piede (e non solo sulla parte anteriore).

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski

Sci di fondo: Posizionare – Forme di gioco: Toccato-piegato

Questo gioco di inseguimento favorisce la reazione, l'orientamento del corpo e l'agilità. Inoltre, viene migliorata anche la velocità.

Delimitare un terreno con dei coni, per esempio un quadrato di 10 × 10 metri. Gli allievi si spostano liberamente senza bastoni e cercano di toccare i compagni sulle articolazioni principali (caviglia, ginocchio, gomito e spalla).

Se ci riescono, il bambino colpito deve mantenere piegata la parte del corpo fino alla fine del gioco.



Varianti

Più facile

- Tenere una mano sull'articolazione toccata.

Più difficile

- Il docente indica quale parte del corpo deve essere toccata.

Osservazione: occorre limitare la durata del gioco. È possibile ripetere il gioco diverse volte.

Materiale: quattro coni

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski

Sci di fondo: Posizionare – Forme di gioco: Terreno variabile

Durante questa staffetta, i bambini cercano la migliore posizione da adottare quando il terreno non è preparato.

Con i bastoni. Formare due o più squadre dal livello simile. I bambini si spostano nello stile classico (v. osservazione) su un percorso che comporta tutta una serie di difficoltà nella neve fresca: salita a passo forbice, passare da diversi fossi, piccoli salti, slalom naturale tra gli alberi, ecc.



Il passaggio del testimone avviene con un contatto di mano. Prima di iniziare la staffetta, i bambini esplorano il percorso seguendo il docente. Quale squadra è la più veloce?

Varianti

Più facile

- Tracciare un secondo percorso più corto o più facile per i più piccoli.

Più difficile

- Solamente con un bastone o senza bastoni per i bambini più veloci.

Osservazioni

- Il percorso dura 1-2 minuti.
- Nel percorso ci devono essere dei punti in cui si può sorpassare l'avversario.
- Se possibile il docente deve vedere tutto il percorso.
- La tecnica classica è la più adatta per le staffette con parti nella neve fresca.

Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitor deve sempre tenere presenti e che grazie a regole chiare non diventano un problema.

Vantaggi

- Le staffette e i percorsi stimolano lo spirito agonistico.
- Rafforzano lo spirito di squadra.
- Permettono di sfogarsi e di lavorare con un'intensità elevata.

Inconvenienti

- La qualità è molto spesso posta in secondo piano.
- I rischi di infortuni sono più elevati.

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski

Sci di fondo: Posizionare – Forme di gioco: Percorso/skicross

Oltre a migliorare l'agilità e ripetere i movimenti chiave della flessione e dell'estensione, questo percorso dà ampio spazio alla creatività dei bambini.

Preparare un percorso su un terreno più o meno piatto con diverse postazioni per migliorare l'agilità e stimolare la creatività individuale. Con o senza bastoni. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali.

È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Passaggio sopra un ostacolo
- Passaggio sotto un ostacolo o una porta
- Slalom attorno a un «grande otto» (v. allegato)
- Passaggio nella neve fresca (solamente classico)
- Salire a scaletta
- Salire a passo forbice (solamente classico)



Foto: Swiss-Ski

Osservazione: per svolgere il percorso prevedere al massimo cinque minuti.

Materiale: se disponibili: coni, paletti, ostacoli, ecc.

[Esempio di percorso skicross](#) (pdf)

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski