

# Lista dei preferiti – Best Practice Nordic – Skills Park

## Best Practice Nordic – Skills Park: Conchi e dossi F1-F2-F3

Per svolgere questo esercizio i bambini devono accelerare attivamente con le gambe.



Conche e dossi definiscono il ritmo del movimento, sul punto più alto le gambe sono piegate, mentre la testa rimane sempre alla stessa altezza

### Variante

- Inserire interessanti elementi di discesa quali conche e dossi nelle unità di resistenza

**Terreno:** pianeggiante, leggermente in salita o in discesa

## Istruzioni per la preparazione della pista

- Conche e dossi devono essere possibilmente irregolari, posti a distanze piuttosto brevi gli uni dagli altri, con altezze e lunghezze diverse
- Costruendo la pista subito dopo una salita, si vede subito se la tecnica può essere applicata anche su quel terreno
- Sfruttare le caratteristiche del terreno; si risparmia così molto lavoro a livello di costruzione e di manutenzione
- Paletti, coni, V-Board o demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

## Best Practice Nordic – Skills Park: Bosco di paletti F1-F2-F3

L'obiettivo di questo esercizio è quello di trovare la via più corta attraverso i paletti da slalom.



Trovare la linea migliore attraverso il bosco di paletti grazie al cambiamento di direzione tempestivo (facoltativo: integrazione di porte).

### Variante

- Aggirare i paletti contrassegnati il più rapidamente possibile

**Terreno:** da pianeggiante a leggermente in salita

### Istruzioni per la preparazione della pista

- Conche e dossi devono essere possibilmente irregolari, posti a distanze piuttosto brevi gli uni dagli altri, con altezze e lunghezze diverse
- Costruendo la pista subito dopo una salita, si vede subito se la tecnica può essere applicata anche su quel terreno

- Sfruttare le caratteristiche del terreno; si risparmia così molto lavoro a livello di costruzione e di manutenzione
- Paletti, coni, V-Board o demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

## Best Practice Nordic – Skills Park: Porte F1-F2-F3

I bambini devono superare molte porte piegando e tendendo caviglie e ginocchia



Passare sotto gli archi con le caviglie e le ginocchia piegate, sciare tra le porte con il baricentro alto.

### Variante

- Affrontare le porte a velocità elevata e attraversarle rapidamente.

**Terreno:** pianeggiante, in salita o leggera discesa

### Istruzioni per la preparazione della pista

- Piegare ad arco due paletti da slalom flessibili con innesto di collegamento o legare tre paletti semplici formando due angoli retti e ancorarli al terreno

- Posizionare diverse porte una dietro l'altra
- L'altezza dell'arco deve essere definita in modo da costringere gli sciatori a piegare e tendere le gambe e/o a mantenere il corpo in posizione ricurva
- Se le porte vengono posizionate in discesa, possono essere utilizzate anche porte doppie con bandiere. Le porte sono un po' più strette, devono quindi essere oltrepassate con maggiore precisione. Le bandiere possono essere regolate in altezza.

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

## Best Practice Nordic – Skills Park: La campana F1-F2-F3

In piedi con gli sci paralleli, i bambini inclinano il corpo in avanti il più possibile rimanendo sulle punte dei piedi.

Con gli sci paralleli, spostare brevemente il peso sull'avampiede, poi allungarsi in avanti completamente fino alla punta dei piedi e toccare una campana sospesa.



### Variante

- Dirigersi verso la campana in posizione accovacciata e spiccare un salto esplosivo

**Terreno:** pianeggiante, in salita o leggera discesa

## Istruzioni per la preparazione della pista

- Appendere una campana con una corda sopra la pista di fondo
- Piazzare diverse campane una dietro l'altra
- Agganciando le campane ad altezze diverse, il gioco può essere adattato alle caratteristiche fisiche individuali
- Palloncini colorati possono eventualmente sostituire le campane

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

## Best Practice Nordic – Skills Park: Ostacoli F1-F2-F3

Durante questo esercizio i bambini devono scavalcare o saltare degli ostacoli disseminati lungo la pista.



Mantenere l'equilibrio mediante il trasferimento del peso (traslazione del baricentro) scavalcando o saltando gli ostacoli.

### Varianti

- Pista pianeggiante, a velocità ridotta, in posizione bassa
- In discesa, a velocità più sostenuta

**Terreno:** da pianeggiante a leggermente in pendenza

## Istruzioni per la preparazione della pista

- Gli ostacoli da superare possono essere costruiti per il lungo o parallelamente al senso di marcia e anche combinando le due varianti
- Chi costruisce la pista decide anche se un ostacolo debba essere scavalcato o saltato
- Gli ostacoli possono essere costituiti anche da demarcazioni colorate al suolo, corde, paletti, V-Board...
- Gli ostacoli non devono rappresentare un pericolo per sci e bastoni
- Gli ostacoli devono essere ben visibili e facilmente riconoscibili

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

## Best Practice Nordic – Skills Park: Salom in salita F1-F2-F3

Durante questo esercizio i bambini devono riuscire a salire e a cambiare direzione in modo dinamico.



Skating: busto eretto, alternare il braccio guida (pattinata asimmetrica)

Stile classico: cambi di direzione rapidi con passo diagonale

### Variante

- Integrare diversi cambi del braccio guida in un percorso di resistenza

**Terreno:** in salita da leggera a ripida

### Istruzioni per la preparazione della pista

- Integrare delle traversate in pendenza
- Integrare collinette, conche, dossi e altri ostacoli come ad esempio gli alberi

- Le piste parallele evitano il rischio di ingorgo
- Paletti, coni, V-Board e demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

## Best Practice Nordic – Skills Park: Dossi alternati F1-F2-F3

Durante la discesa i bambini devono flettere e stendere le gambe in alternanza.



Flessione ed estensione delle gambe con trasferimento del peso (traslazione del baricentro)

### Variante

- Generare velocità facendo pressione sulle gambe

**Terreno:** da pianeggiante a leggermente in discesa

## Istruzioni per la preparazione della pista

- Su una coltre di neve compatta tracciare due piste per ogni dosso o delimitarle con una corda di demarcazione.
  - Variante 1: scavare delle conche lunghe 2.5 m con una vanga, una sega o una motosega in modo che il punto più basso abbia una profondità di 30 – 50 cm. Dopo una nevicata, livellare con battipista per la preparazione delle piste da fondo e formare nuovamente gli avvallamenti.
  - Variante 2: scavare delle conche lunghe 2.5 m, in modo che il punto più basso abbia una profondità di 15 – 25 cm. Con questa neve, accanto alla conca formare e compattare un dosso alto 25 cm. Dopo una nevicata, questa variante richiede meno lavoro per il ripristino.
- Due o più dossi paralleli consentono il passaggio di più sciatori, evitando così di dover attendere e rallentare prima della partenza
- Porte, coni, V-Board e demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

## Best Practice Nordic – Skills Park: Trampolino F1-F2-F3

Durante questo esercizio i bambini devono effettuare un salto dal trampolino portando le ginocchia al petto.



Scivolare sul trampolino in posizione accovacciata

### Variante

- Affrontare il trampolino a tutta velocità, saltare con forza, assumere una posizione aerodinamica e, dopo l'atterraggio, riprendere subito velocità.

**Terreno:** in discesa, declivio

## Istruzioni per la preparazione della pista

- La zona di atterraggio non deve essere pianeggiante
- Per facilitare la costruzione, sistemare una tavola di legno con un'inclinazione di almeno 110 gradi prima del trampolino
- Le demarcazioni del punto di stacco e di frenata fungono da punti di riferimento

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski