

# Swisski

## GARA DI SCI

SCENDETE LUNGO UNA PISTA DA SCI CON  
NADJA INGLIN-KAMER, VI TROVERETE MOLTE SORPRESE.



1



### 1 PISTA TRABALLANTE

Immaginati di scendere lungo una pista con gobbe, mentre tenti di stare calmo sui tuoi sci (tavola Rola-Bola). Prova a tenerti in equilibrio.

2



### 2 SCENDERE COME UN PROFESSIONISTA

Vuoi scendere come Nadja Inglin-Kamer. Per essere veloce devi abbassarti in posizione raccolta. Prima di una curva devi distenderti di nuovo. Sei capace? In posizione raccolta, distenderti di nuovo e mantenere l'equilibrio?

3



### 3 IMMAGINE ALLO SPECCHIO

Il tuo partner ti fa vedere lo ski-challenge di Nadja Inglin-Kamer e tu devi cercare di fare esattamente le stesse cose. La corsa comincia al cancelletto di partenza. Sulla pista ci sono ondulazioni, tratti scivolosi, curve grandi e piccole a destra e a sinistra e infine, il tanto sospirato traguardo!

# GARA DI SCI

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

Questi esercizi favoriscono la coordinazione dei movimenti soprattutto nell'ambito del mantenimento dell'equilibrio e della differenziazione delle forze. È inoltre rafforzata la muscolatura delle gambe e dei glutei.



## A COSA FARE ATTENZIONE

Per trovare l'equilibrio sono importanti i seguenti punti: parte superiore del corpo dritta, ginocchia leggermente piegate. Tenere i piedi il più possibile in parallelo e stare sulla parte più esterna della tavola. Quando ci si alza, cominciare sempre con il cilindro posizionato sotto una delle estremità della tavola.



## VARIANTI

- Dare la mani al partner e cercare così di trovare l'equilibrio.
- In posizione eretta spostarsi completamente a destra e a sinistra sulla tavola e oscillare in avanti e indietro, senza toccare il pavimento.
- Tenere in equilibrio sulla testa un anello o un frisbee.



## MATERIALE

1 tavola Rola-Bola



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



Swisski

# SLANCIO NELLO SLALOM

LANCIATEVI CON VELOCITÀ TRA LE PORTE,  
COME LA SLALOMISTA WENDY HOLDENER.



1



## 1 CURVE-FULMINE

Disponi un percorso di slalom utilizzando cerchi e tenta di svolgere questo percorso intorno ai cerchi come un fulmine. Chi è il fulmine delle curve più veloce?

2



## 2 GOCCIA DI PIOGGIA

Devi portare a termine lo stesso slalom di prima. Cerca di raccogliere il maggiore numero di gocce di pioggia (anelli piccoli) dalle pozzanghere (cerchi), prima del fulmine.

3



## 3 GARE FULMINE

Disponete due percorsi di slalom (slalom parallelo). Si parte in due! Quale fulmine sarà in grado di sfrecciare più rapidamente intorno alle pozzanghere?

# SLANCIO NELLO SLALOM

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

Questi esercizi stimolano il sistema cardiocircolatorio. Oltre alla resistenza viene soprattutto allenata la velocità. Nell'ambito della coordinazione dei movimenti viene favorito principalmente l'orientamento.



## A COSA FARE ATTENZIONE

Gli anelli non devono essere troppo vicini tra loro, perché i bambini devono poter effettuare chiari cambiamenti di direzione.

Nelle fulminee gare non collocare i due percorsi troppo vicini tra loro, per evitare che i bambini si possano scontrare.



## VARIANTI

➤ Effettuare il percorso di slalom all'indietro.

➤ La gara può essere effettuata con e senza «raccolta della gocce di pioggia».

➤ Tenere in equilibrio sulla testa un anello o un frisbee.



## MATERIALE

6 cerchi da Hula-Hoop  
6 anelli da tennis



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



fit4future  
Eine Initiative der  
cleven stiftung



ISSW  
UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

SWISSKI

# IL SALTO DELL' HUNDSCHOPF

SALTATE COME CARLO JANKA  
NELLA DISCESA DEL LAUBERHORN, A WENGEN.



1



## 1 DISCO DI STABILIZZAZIONE

Sali sul disco di stabilizzazione (moonhopper) e, facendoti aiutare dal tuo partner, saltella sul posto. Sei capace a farlo anche da solo?

2



## 2 SALTO SUI NUMERI

Ti trovi in un quadrato numerato e salti su un numero che ti viene indicato dal tuo partner.

3



## 3 PERCORSI CON SALTI

Siate creativi e disponete un percorso il più possibile originale. Eseguite il percorso con salti previsti, saltellando tra curve e salti.

# IL SALTO DELL' HUNDSCHOPF

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

I saltelli stimolano il sistema cardiocircolatorio, viene allenata la muscolatura della gambe e rafforzata quella dei glutei e del tronco (stabilizzazione). Per quanto riguarda la coordinazione dei movimenti, è soprattutto il senso dell'equilibrio ad essere migliorato.



## A COSA FARE ATTENZIONE

Stare il più possibile in posizione eretta sul disco di stabilizzazione e guardare in avanti. Comprimer bene la palla con i piedi.



## VARIANTI

➤ Esercizio 1: Appoggiarsi con una mano ad una parete e saltellare sul posto.

➤ Dare la mano al partner e saltellare sul posto.



## MATERIALE

1 moonhopper  
eventuali ostacoli  
(coni e pertiche)



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



Eine Initiative der  
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

SWISSKI

# HALFPIPE-RUN

VIA CON L'HALFPIPE CON IL PROFESSIONISTA DELLO SNOWBOARD FREESTYLE CHRISTIAN «HITSCH» HALLER.



## 1 BASIC RUN

Cerca con piccole rotazioni di andare in avanti e indietro, muovendo così verso il basso l'halfpipe. Riesci a farlo anche a occhi chiusi?



↗ Regular vuol dire che è il tuo piede sinistro a stare davanti nella direzione del movimento.

↗ Goofy vuol dire che è il tuo piede destro a stare davanti nella direzione del movimento.

## 2 BASIC RUN 180°

Andando in avanti cerca di eseguire mezza rotazioni;

↗ 180° in senso orario (Regular= Frontside 180°, Goofy= Alley Oop) e

↗ 180° in senso antiorario

(Regular= Alley Oop, Goofy= Frontside 180°)



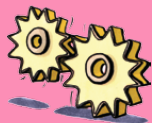
## 3 HALFPIPE PROFESSIONISTA

Mettiti con un piede sul mobi. Datti lo slancio dal pavimento con l'altro piede, in modo da girare in circolo. Gira di 180°, 360°, 540°, 720°, ...!

# HALFPIPE-RUN

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

Questi esercizi favoriscono la coordinazione dei movimenti soprattutto nell'ambito della conservazione dell'equilibrio e dell'orientamento.



## A COSA FARE ATTENZIONE

Mantenersi il più possibile in posizione eretta sul mobi e guardare in avanti, piegando leggermente le gambe. Per un movimento rotatorio (rotazione) il peso deve essere sempre spostato bene da una gamba all'altra, in modo che non si ruoti solamente su uno dei bordi dell'anello, ma in modo uniforme sull'intero anello.



## VARIANTI

➤ Esercizio 2: congiungere le mezze rotazioni e seguire una linea.

➤ Esercizio 3: provare gli esercizi a occhi chiusi.

➤ Esercizio 3: durante l'esercizio, mettersi in posizione raccolta e rialzarsi.



## MATERIALE

1 mobi



ESERCIZIO  
SINGOLO



Eine Initiative der  
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften



Swisski

# SNOWBOARD TRICKS

IMPARA I TRUCCHI SULLA TAVOLA, CON LA PROFESSIONISTA DELLO SNOWBOARD HALFPIPE URSINA HALLER.



1

➤ Regular vuol dire che è il tuo piede sinistro a stare davanti nella direzione del movimento.

➤ Goofy vuol dire che è il tuo piede destro a stare davanti nella direzione del movimento.



2

➤ a destra



**Regular** «Tail»  
**Goofy** «Nose»

➤ sponda delle dita



**Regular**  
mano davanti (mano sinistra): «Mute»;  
mano dietro (mano destra): «Indy»  
**Goofy**  
mano dietro (mano destra): «Mute»;  
mano davanti (mano sinistra): «Indy»

➤ a sinistra

3



**Regular** «Nose»  
**Goofy** «Tail»

➤ sponda del tallone



**Regular**  
mano davanti (mano sinistra): «Melon»;  
mano dietro (mano destra): «Stalefish»  
**Goofy**  
mano davanti (mano destra): «Melon»;  
mano dietro (mano sinistra): «Stalefish»



## 1 BASIC-POSITION

Posizionati guardando in avanti in posizione eretta a gambe larghe, con le ginocchia leggermente piegate sullo skateboard e cerca di toccare la tavola a destra e a sinistra, in modo alternato. Puoi farti aiutare dal tuo partner.

## 2 GRAB-STYLE-SESSION

Chi riesce, provi a prendere (grabbare) la tavola in tutte le varianti. Ne conosci altre? Chi riesce a imitare tutte le posizioni di Ursina?

➤ Grab (grabbare) significa toccare la tavola.

## 3 PRO-STYLE

Su indicazione del tuo partner, cerca di prendere tutte le posizioni per grabbare la tavola, senza perdere l'equilibrio.

# SNOWBOARD TRICKS

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

Questi esercizi favoriscono la coordinazione dei movimenti soprattutto nell'ambito della conservazione dell'equilibrio e della differenziazione delle forze. È inoltre rafforzata la muscolatura delle gambe e dei glutei.



## A COSA FARE ATTENZIONE

Per trovare l'equilibrio sono importanti i seguenti punti: la posizione dei piedi deve indicare leggermente la rispettiva traiettoria (Regular o Goofy). Tenere i piedi all'incirca all'altezza delle viti.



## VARIANTI

- Esercizio 2: Cercate di grappare lo skateboard in movimento.
- Tenere in equilibrio sulla testa un anello o un frisbee.



## MATERIALE

1 skateboard



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



swisski

# IN TAXI SULLO SNOWBOARD

CON LO SNOWBOARD CON ELEGANZA E VELOCITÀ NELLE CURVE,  
COME LA CAMPIONESSA DELLA COPPA DEL MONDO PATRIZIA KUMMER.



1



## 1 TAXI SULLA NEVE

Il passeggero si siede sul taxi della neve (skateboard). Il tassista sta con un piede sulla parte posteriore della tavola e con l'altro piede si dà lo slancio sul pavimento. Quanto tempo resiste senza cadere nella neve?

2



## 2 TAXI SU SLITTA

Il passeggero si siede sul taxi della slitta (skateboard) e tiene le redini (corda per saltare) per le mani. Tirando da una parte o dall'altra, decide dove vuole spostarsi. Sarà così in grado di evitare anche gli ostacoli?

3



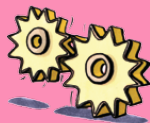
## 3 TAXI SU SNOWBOARD

Il passeggero sta in piedi sul taxi snowboard e viene trainato dal tassista. Improvvisamente si è alzata una fitta nebbia e il tassista non vede quasi più niente. Il passeggero deve ora dire in quale direzione vuole essere portato.

# IN TAXI SULLO SNOWBOARD

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

Questi esercizi favoriscono la coordinazione dei movimenti soprattutto nell'ambito della conservazione dell'equilibrio e della differenziazione.



## A COSA FARE ATTENZIONE

Adattare il tempo alle capacità, soprattutto nel fare le curve. I bambini devono mettersi d'accordo sulla velocità (lavoro di squadra!).



## VARIANTI

➤ Esercizio 1: Sedetevi da soli sulla tavola, fatevi dare lo slancio dal partner e cercate di scivolare dritti.

➤ Con l'aiuto del partner: Esercitatevi sul posto sull'inclinazione della tavola tramite lo spostamento del peso (per fare le curve) – in piedi e seduti.

➤ Gara: Quale coppia riesce nelle diverse varianti (esercizio 1–3) a fare le curve più strette?



## MATERIALE

1 skateboard  
1 corda per saltare



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



Eine Initiative der  
.cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

SWISSKI

# MENU SALTO CON GLI SCI

SALTATE IN ALTO COME IL GIOVANE  
SALTATORE CON GLI SCI PASCAL KÄLIN.



1



2



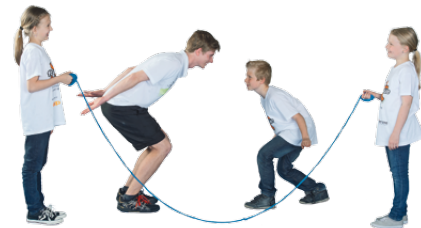
B)



C)



3



## 1 MESCOLARE

Due cuochi (bambini) mescolano nella pentola. Saltano la corda in modo regolare. Quanti bambini riescono a saltare la corda contemporaneamente senza toccarla?

## 2 AGGIUNGERE GLI INGREDIENTI

Ecco gli ingredienti:

- A) Atterraggio Telemark
- B) Posizione di partenza bassa
- C) Salto

A turno, gli ingredienti saltano la corda cinque volte e poi corrono via. Riuscite anche ad occhi chiusi?

## 3 LO CHEF

I cuochi decidono gli ingredienti per il salto con gli sci!

# MENU SALTO CON GLI SCI

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

La corsa e i salti stimolano il sistema cardiocircolatorio, rafforzano le ginocchia e allenano la muscolatura delle gambe. Per quanto riguarda la coordinazione dei movimenti vengono allenati soprattutto la differenziazione delle forze, il ritmo, l'orientamento e la reazione.



## A COSA FARE ATTENZIONE

La corda deve essere resistente e saltata in modo regolare. Se i bambini che saltano la corda tengono anche il ritmo con la voce, questo permetterà di agevolare il tempo per i salti.



## VARIANTI

- Esercitarsi a saltare la corda.
- Saltare da soli la corda.
- Saltare con saltelli intermedi per i salti.



## MATERIALE

1 fune



ESERCIZIO  
DI GRUPPO



Una iniziativa della  
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

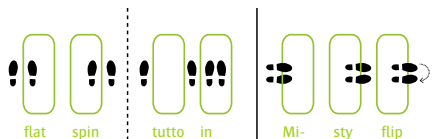
Swisski

# FREESKI-TWIST

IMPARATE DIVERTENTI VARIANTI DI SALTO CON LA CAMPIONESSA DEL MONDO JUNIORES DI HALFPIPE FREESKI NINA RAGETTI.



1

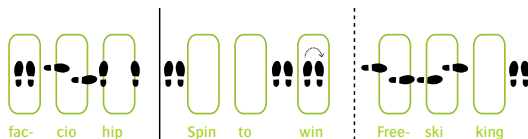


flat

spin

tutto in

2

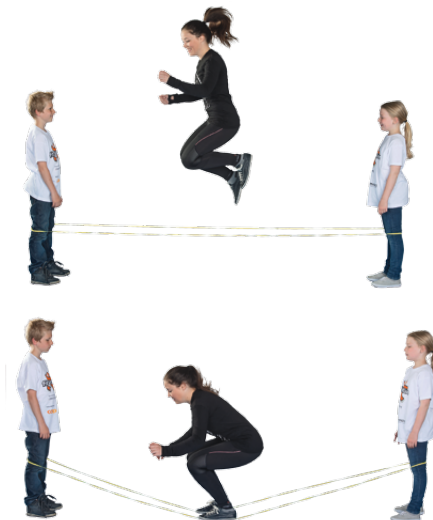


Mi- sty flip

fac- cio hip

Spin to win

3



Free- ski king

## 1 ELASTICO IN RIMA

I bambini all'esterno stanno in piedi con le gambe leggermente divaricate, con l'elastico intorno alle caviglie. Saltellare recitando queste rime: Provate l'esercizio all'altezza delle caviglie, delle ginocchia e dei fianchi. Se durante i salti qualcuno sbaglia, tocca ad un altro bambino.

## 2 ELASTICO DA PROFESSIONISTI

Mettete l'elastico intorno solo ad una caviglia, un ginocchio o una coscia. Riuscite a passare a tutte le altezze senza sbagliare?

## 3 IL POETA

Inventate anche delle vostre rime per gli sport invernali! Tentate poi di saltare recitando la sequenza delle vostre rime.

# FREESKI-TWIST

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

I salti stimolano il sistema cardio-circolatorio, rafforzano le ginocchia e allenano la muscolatura delle gambe. Per quanto riguarda la coordinazione dei movimenti vengono allenati soprattutto il senso del ritmo e la differenziazione delle forze (precisione dei movimenti).



## A COSA FARE ATTENZIONE

L'elastico deve essere teso, ma non eccessivamente. Gli errori sono: un salto sbagliato o quando si rimane impigliati.



## VARIANTI

- Solo due bambini: fissare l'elastico intorno ad una sedia o ad un palo.
- Chiudere le gambe (non tenerle divaricate).
- Con «Misty-Flip» saltare con un piede solo.



## MATERIALE

1 elastico



ESERCIZIO  
DI GRUPPO



Eine Initiative der  
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften



SWISSKI

# EQUILIBRIO PER SCIARE

PER SCIARE È NECESSARIO UN OTTIMO SENSO DELL'EQUILIBRIO.  
GUARDATE QUANTO È BRAVO PATRICK KÜNG



1



2



3



## 1 PASSI DA GIGANTE

Salì sui tuoi trampoli e prova a muoverti all'indietro e lateralmente. Riesci a stare anche fermo sul posto?

## 2 SLALOM

Crea un percorso di slalom con i cappellini. Cerca ora di passare con i trampoli attraverso lo slalom creato con i cappellini, cercando di non toccarli.

## 3 CALCIO SUI TRAMPOLI

Salite entrambe sui trampoli. Passatevi il pallone da calcio. Riuscite a farlo anche con una pallina da tennis?

# EQUILIBRIO PER SCIARE

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

Camminare sui trampoli favorisce la coordinazione di tutto il corpo, in particolare il senso dell'equilibrio. Inoltre gli esercizi stimolano a fare giochi fantasiosi (inventare percorsi).



## A COSA FARE ATTENZIONE

I bambini devono mantenere una posizione il più eretta possibile e guardare in avanti mentre procedono.



## VARIANTI

➤ Per alzarsi sui trampoli appoggiare la schiena contro una parete e poi cercare di partire.

➤ Mettere un anello in testa e cercare di procedere con i trampoli il più possibile senza farlo cadere.

➤ Camminando sui trampoli dribblare con una palla davanti.

➤ Esercizio 2: il tuo partner ti dice a quali colori devi girare intorno.



## MATERIALE

2 paia di trampoli  
1 pallone da calcio  
diversi ostacoli (cappellini, anelli da tennis, corde per saltare)



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



Una Initiative der  
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

swisski

# SCI DI FONDO DA PROFESSIONISTI

DIVENTA UN PROFESSIONISTA DEL FONDO CON ROMAN FURGER,  
VINCITORE DELLA MARATONA DI SCI DELL'ENGADINA.



1



2



3



## 1 PERCORSO DI POZZANGHERE

Immaginati che il tuo percorso per la scuola sia pieno di «pozzanghere». Ti piacerebbe saltare nelle pozzanghere. Disponi con i cerchi un «percorso tra le pozzanghere». Devi saltare da una pozzanghera all'altra. Cerca di stare completamente fermo per un attimo, senza muoverti e poi salta nella pozzanghera successiva.

## 2 CERCA LE POZZANGHERE

Adesso puoi spostare le «pozzanghere» dove vuoi. Attenzione: cerca di posizionarle nel modo più diversificato possibile. Riesci a farlo senza sbagliare?

## 3 PERCORSO PER PROFESSIONISTI

Riesci a superare i cerchi posizionati con le seguenti difficoltà supplementari, senza sbagliare? Come un professionista!

- ↗ Giallo = rotea le braccia come un'aquila
- ↗ Rosso = allunga le braccia in avanti

# SCI DI FONDO DA PROFESSIONISTI

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

I salti stimolano il sistema cardiocircolatorio, rafforzano le ossa e allenano la muscolatura delle gambe. Per quanto riguarda la coordinazione dei movimenti vengono allenati soprattutto il senso del ritmo e dell'equilibrio e la differenziazione delle forze (precisione dei movimenti).



## A COSA FARE ATTENZIONE

I bambini devono cercare con il salto nei cerchi di rimanere il più possibile stabili su una gamba sola, prima di saltare di nuovo. All'arrivo devono flettere leggermente le ginocchia e mantenere la posizione per breve tempo.



## VARIANTI

➤ Stando in piedi su una gamba sola, chiudere gli occhi e cercare di mantenere l'equilibrio.

➤ Fare il percorso tra i cerchi all'indietro.



## MATERIALE

diversi cerchi da Hula-Hoop



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



Una iniziativa della  
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

Swisski

# DUELLO NELLO SCI DI FONDO

SEI CAPACE A MUOVERTI CON LA STESSA ABILITÀ  
DI LAURIEN VAN DER GRAAFF?



1



## 1 PASSI DEL FONDO

Cerca, con piccole rotazioni, di andare in avanti e indietro. Riesci a farlo anche a occhi chiusi? Puoi farti aiutare dal tuo partner.

2



## 2 PASSEGGIARE IN COPPIA

Mettetevi in due su un mobi e tenetevi per gli avambracci. Camminate allo stesso passo per il cortile della scuola. Quanto riuscite a percorrere, senza cadere?

3



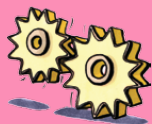
## 3 DUELLO NELLO SCI DI FONDO

Preparatevi come prima a passeggiare, questa volta con un mobi ciascuno. Ora cercate, spingendo o tirando il partner, di mettervi in equilibrio. Chi resisterà di più sul mobi?

# DUELLO NELLO SCI DI FONDO

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

L'equilibrio rafforza la muscolatura delle gambe. Per quanto riguarda la coordinazione dei movimenti vengono allenati soprattutto il senso del ritmo e dell'equilibrio e la differenziazione delle forze (precisione dei movimenti).



## A COSA FARE ATTENZIONE

Mantenersi il più possibile in posizione eretta sul mobi e guardare in avanti, piegando leggermente le gambe. Per un movimento rotatorio (rotazione) il peso deve essere sempre spostato bene da una gamba all'altra, in modo che non si ruoti solamente su uno dei bordi dell'anello, ma in modo uniforme sull'intero anello.

Fairplay con l'esercizio 3!



## VARIANTI

- Esercizio 1: Esercitatevi insieme al partner.
- Esercizio 2: Un bambino chiude gli occhi.
- Esercizio 3: Entrambe i bambini con gli occhi chiusi.



## MATERIALE

2 mobi



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



Eine Initiative der  
.cleven\*stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

swisski

# SULLA PISTA DI BIATHLON DI BENJAMIN WEGER

IL BIATHLON È UNA COMBINAZIONE DI SCI DI FONDO E TIRO A SEGNO.



1



## 1 GIRO DI PISTA

Crea con delle funi una pista e tieniti in equilibrio in avanti, indietro e lateralmente. Sei capace a farlo anche a occhi chiusi?

2



## 2 PISTA DEL SOLE

Utilizzando diverse corde per saltare, crea un percorso circolare, lasciando in mezzo alcuni spazi vuoti. Ad ogni cambio di colore, devi cambiare la direzione dello sguardo (avanti, indietro, di lato).

3



## 3 PISTA DI BIATHLON

Posiziona le funi per creare un percorso originale con arrivo e partenza nello stesso punto. Fuori dal percorso colloca una cappellino con una palla sopra. Cerca ora di correre il più rapidamente possibile lungo la pista e in prossimità del cappellino cerca di colpire il pallone da calcio con tre palline (hai tre tentativi a disposizione).

# SULLA PISTA DI BIATHLON DI BENJAMIN WEGER

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

La corsa stimola il sistema cardio-circolatorio, rafforza le ginocchia e allena la muscolatura delle gambe. Nell'ambito della coordinazione dei movimenti, sono soprattutto allenati la differenziazione delle forze, il senso dell'equilibrio, la reattività, il dosaggio e la precisione del lancio (precisione dei movimenti).



## A COSA FARE ATTENZIONE

Fairplay con l'esercizio 3.



## VARIANTI

➤ Esercizio 1: Un bambino delinea con la fune una figura (numero, lettera), l'altro bambino tenta di indovinare la figura, correndo a occhi chiusi all'interno della figura.

➤ Esercizio 2: Durante il percorso lungo la pista fatta di funi (per ogni direzione dello sguardo) prendere la palla lanciata dal partner e restituirla il più in fretta possibile.

➤ Esercizio 3: Cronometrare i tempi e raffrontarli tra loro (in caso di «mancata presa» della palla vanno aggiunti 5 secondi).



## MATERIALE

corde per saltare  
coni e pertiche  
1 pallone da calcio



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



SWISSKI

# LO SKICROSS DI MIKE SCHMID

UNO SKICROSS È VERSATILE: CI SONO SALT, ONDULAZIONI DEL TERRENO, CURVE RIPIDE E CONCORRENTI CONTRO CUI GAREGGIARE. CHI È VELOCE COME IL CAMPIONE OLIMPICO MIKE SCHMID?



1



## 1 SKICROSS-RUN

Create un percorso ad ostacoli con salti, tunnel (ondulazioni del terreno) e curve strette (curve ripide). Chi è il più veloce a fare il percorso?

2



## 2 DOUBLE-RUN

Legatevi per le gambe con una fune e cercate di procedere così. Riuscite anche a correre o andare insieme e fare tutto il percorso?

3



## 3 DUELLO DI SKICROSS

Correte insieme lungo il percorso ad ostacoli, come fanno i professionisti dello skicross. Chi è il più veloce?

# LO SKICROSS DI MIKE SCHMID

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

Queste forme di corsa stimolano il sistema cardiocircolatorio e favoriscono quindi la resistenza. Nell'ambito della coordinazione dei movimenti sono favoriti in particolar modo la differenziazione delle forze e il senso del ritmo.



## A COSA FARE ATTENZIONE

Le funi per legare le gambe vanno posizionate un po' al di sopra delle caviglie (all'altezza dei polpacci); non troppo strette, deve esserci comunque una piccola libertà di movimento.



## VARIANTI

➤ Esercizio 1: Integrare nel percorso anche ostacoli naturali dell'ambiente.

➤ Esercizio 2: invece che in due si corre in tre. Il bambino al centro ha entrambe le gambe legate alle gambe degli altri due compagni all'esterno.



## MATERIALE

coni e pertiche  
corde per saltare



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



ESERCIZIO  
DI GRUPPO



fit4future



ISSW

UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

Swisski

# L'ARTISTA DEI SALTII FREESKI

PER DIVENTARE UN PROFESSIONISTA DEL FREESKI COME JONAS HUNZIKER  
SERVE MOLTA ABILITÀ E CREATIVITÀ NEI SALTII.



1



1. sollevare le braccia
2. allargare le braccia in avanti
3. «incrociare» le braccia
4. roteare le braccia lateralmente

2



3



## 1 COMBINAZIONE GAMBA-BRACCIO

Saltellare a gambe unite da un cerchio all'altro. In ogni cerchio le braccia faranno un movimento diverso. Sei capace a fare tutto questo su una gamba sola?

## 2 DIVERSI TIPI DI SALTII

Salta lungo il percorso all'indietro, lateralmente, con rotazioni, ecc. Trovi altri movimenti che potresti fare con le braccia, mentre salti nei cerchi ?

## 3 PROFESSIONISTA DEL SALTO

Traccia un percorso di salti con i cerchi. In ogni cerchio devi fare un salto il più possibile originale (Jump).

Il tuo partner ti fa vedere i salti e tu devi cercare di imitarlo.

# L'ARTISTA DEI SALTI FREESKI

INFORMAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

SWISSski



## COSA VIENE FAVORITO

I salti stimolano il sistema cardiocircolatorio, rafforzano le ginocchia e allenano la muscolatura delle gambe. Per quanto riguarda la coordinazione dei movimenti vengono allenati soprattutto il senso del ritmo e la differenziazione delle forze (precisione dei movimenti).



## A COSA FARE ATTENZIONE

Saltando nei cerchi, cercare di mantenere l'equilibrio.



## VARIANTI

➤ Esercizio 1: Fare il percorso su una gamba sola.

➤ Esercizi 1 e 2: Prova a fare il percorso di salti con gli occhi chiusi.

➤ Esercizio 1: Il tuo partner ti dice sempre prima del salto quali movimenti con le braccia devi fare.



## MATERIALE

diversi cerchi da Hula-Hoop



ESERCIZIO  
SINGOLO



ESERCIZIO CON  
UN PARTNER



Eine Initiative der  
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften