

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Sci di fondo con bambini  
**Autor:** Kindschi, Regina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999942>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

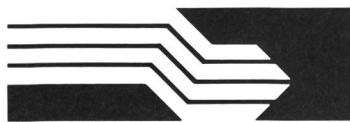
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



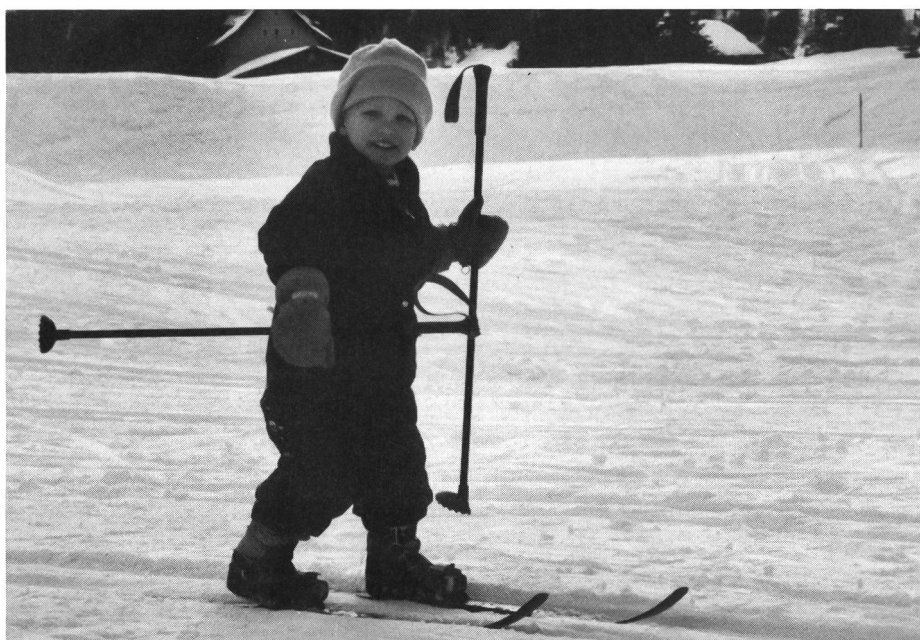
## Sci di fondo con bambini

di Regina Kindschi (testo e foto)

### **Introduzione**

*I bambini contano generalmente sull'insegnamento giocato, i giovani su quello sportivo-finalizzato, gli adulti piuttosto sull'apprendimento intellettuale. I bambini imparano velocemente tramite l'imitazione e necessitano quindi di brevi spiegazioni.*

*Occorre utilizzare la possibilità del gioco per favorire l'apprendimento. Un'atmosfera ludica e rilassata permette di raggiungere in tempi brevi i primi successi.*



## Divertirsi con il movimento

L'approccio allo sci di fondo può avvenire già in età prescolastica. I bambini devono potersi divertire camminando, sci-  
volando ecc. e prender confidenza con gli sci e la neve.

Divertenti forme giocate in gruppo creano un'atmosfera distesa e permettono al bambino di trascorrere serene ore sulla  
neve.

Gli esercizi che presentiamo sono molto bene adatti ai primi tentativi e quali inizio di una lezione.

COSA?	COME?	ORGANIZZAZIONE
Padrone e cane Famiglia di anatroccoli	A corre sempre a lato di B Gli anatroccoli marciano in colonna dietro la madre	In coppia Gruppi di 4-5 allievi
Disegnare figure Crocevia	Neve profonda Tutti gli allievi corrono su pista prepa- rata. All'incrocio, l'insegnante desi- gna la direzione	Ogni allievo per conto proprio Traccia in neve leggermente pro- fonda
Coda di volpe	Ogni allievo con una coda di volpe. Al «via» ognuno cerca di conquistare il maggior numero di code	Sciarpe, nastri ecc. inseriti dietro ai pantaloni
Piccolo percorso Esercizi semplici	Zig-zag, circolo, slalom, piccole porte Raccogliere qualcosa, alto-basso, su una gamba, porte	Bandierine, picchetti, bastoni, ecc. Pendio leggero con svincolo piatto
Uomo nero Staffette semplici Millepiedi	Salita in gruppo, uno dietro l'altro, sci divaricati	Piccoli gruppi, tracciati brevi Cambio del carico ritmico

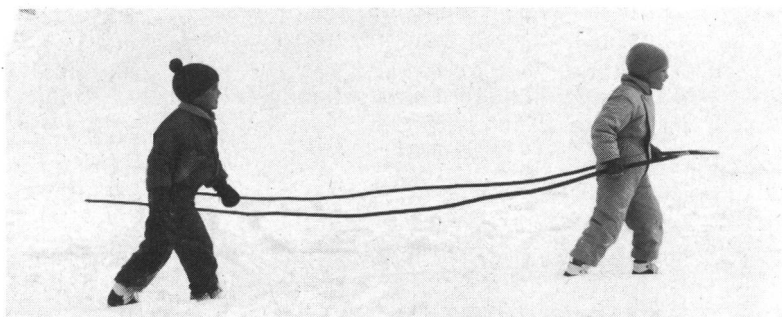


## Tecnica - apprendimento giocato

Lo sci di fondo pone, nell'ambito della coordinazione motoria, alte esigenze ed è caratterizzato dai cambiamenti am-  
bientali costituiti da neve e forme del terreno.

Sono richieste capacità d'equilibrio, differenziazione e ritmizzazione. Le capacità coordinative si sviluppano sin dall'ini-  
zio della pubertà. Giocare, provare, adeguare e cambiare movimento servono a sviluppare questa capacità e influen-  
zano positivamente la qualità del gesto tecnico. Con questo, i bambini possono variare, ripetere e stabilizzare le forme di  
base della tecnica. La maggior parte degli esercizi presentati sono adattabili ai due stili di tecnica dello sci di fondo.

COSA?	COME?	PERCHÉ?
<b>Velocità e cadenza</b> 4 marce	Partenza lenta e aumentare la velo- cità	Senso del ritmo e della cadenza dei passi
Correre contro resistenza	Leggere salita, neve leggermente profonda	Senso per la successione naturale del movimento
Locomotiva di smistamento Calesse	Partenza - arresto - 1/2 giro... Trainare con paletti	Velocità d'azione e di reazione Senso dell'impegno efficace della forza



**Forma e ritmo**

Imitazione

Chi corre come un nano?  
 Chi corre come un gigante?  
 Chi corre come un gatto?

Esperienza opposta

Leggerezza, spinta fine



Cambio di ritmo

Chi scivola più a lungo su uno sci dopo breve spinta?

Equilibrio, accelerazione

Dopo 3-4 brevi passi, chi riesce a svolgere 1-2 lunghezze di scivolata?

Ritmo, equilibrio

Variante

Chi riesce a correre con un sol bastone?

Differenziazione

Equilibrio su uno sci

Senza bastoni

A cerca di acchiappare B e viceversa, ambedue senza bastoni

Equilibrio, abilità

Mani dietro la schiena o sulla nuca  
 Passo ventaglio con una mano sulla schiena

Equilibrio

Capacità di variazione

Uomo nero

Reazione

Destrezza



Monopattino

Superare picchetti

Equilibrio

Con uno sci quale sbarra d'equilibrio

Destrezza

Staffette

Staffetta a pendolo

Equilibrio, destrezza

Staffetta incontro

Staffetta con forme di cambio divertenti, p. es. salto del montone, passaggio del pallone

Arte

Dopo alcuni passi di spinta, imitare il volo della rondine

Correre in avanti e salto con 1/2 rotazione per correre indietro (terreno preparato)

A coppie, uno dietro l'altro tenendosi alle anche, passo pattinato

**Sicurezza e abilità**

Esercizi in corsa

In corsa, lanciarsi il pallone

Equilibrio

Ritmizzazione

Differenziazione

Con picchetti

Gara di tiro in gruppo  
In corsa, palleggiare la palla

Slalom  
Slalom parallelo  
(fotografia)

Con picchetti quali sussidi d'apprendimento: uno accanto all'altro o uno dietro l'altro.  
A coppie o in tre



## Giocare - gareggiare

L'allenamento sportivo in età infantile è tempo libero e non lavoro. Tramite impulsi giocati, cerchiamo di tramutare il «lavoro d'allenamento» in stimolanti e affascinanti «possibilità d'esercizio». Dobbiamo evitare l'impiego delle strutture dell'allenamento degli adulti; dobbiamo pure evitare l'errore di parificare il gioco infantile con l'allenamento giovanile (il quale ha molte analogie con l'allenamento degli adulti). Bisogna sviluppare metodi che corrispondano alle necessità del fanciullo.



Unichoc  
Palla bruciata  
Palla cacciatore  
3-6 giorni

Gioco dei dadi

Staffetta-Puzzle

Calcio sugli sci

Palla Alaska

Biathlon - Palla bruciata

Staffetta con incremento del numero di giri

Quale gruppo raggiunge per primo 20 punti?  
Dopo ogni giocata si effettua un giro  
Quale gruppo ha giocato per primo tutti i numeri

Un gruppo compone il Puzzle, l'altro corre la staffetta. Quanti giri occorrono per completare il Puzzle?  
Tutti gli allievi su uno sci

Gruppo A lancia la palla e percorre un giro di pista.  
Il ricevitore del gruppo B è in posizione gambe divaricate, gli altri sono incollati dietro di lui. La palla viene trasmessa indietro fra le gambe divaricate e quando perviene all'ultimo della fila, questi grida «Alaska!».  
Chi del gruppo A nel frattempo ha concluso il giro, riceve 1 punto.

2 squadre  
Tiro sbagliato: un giro di penalità  
Perdita della palla: un giro di penalità

Dopo che tutti hanno corso un giro, 2, 3, 4 giri in più

Piccoli gruppi con 2-4 allievi

I punti giocati vengono addizionati

Difficoltà del Puzzle a seconda dell'età

Percorso breve (intensità)

Campo preparato 1-2 palloni, 2 o più porte

