

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: 01.05.2026

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



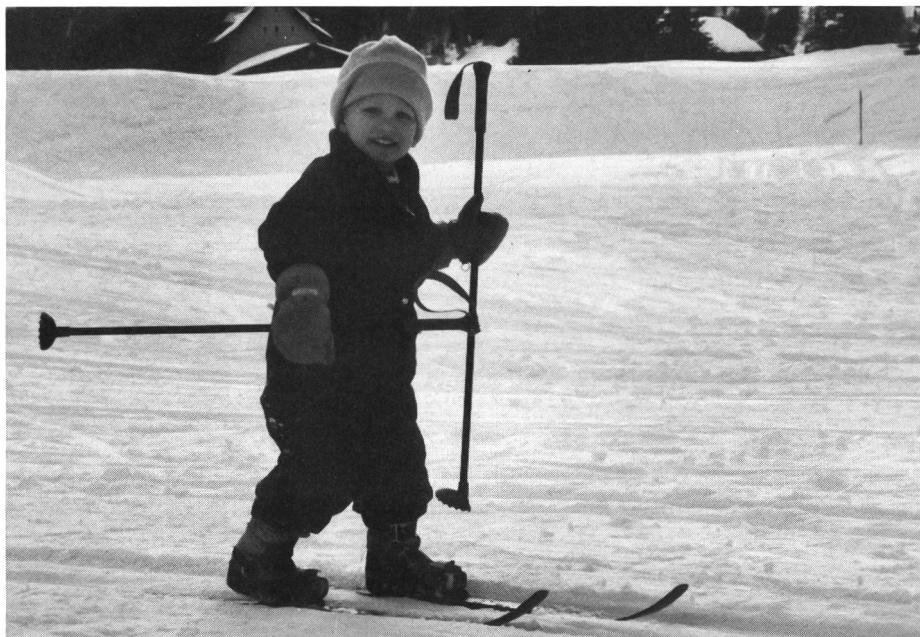
Sci di fondo con bambini

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, sciogliendo 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 preparata. All'incrocio, l'insegnante designa la direzione	Ogni allievo per conto proprio Traccia in neve leggermente profonda
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

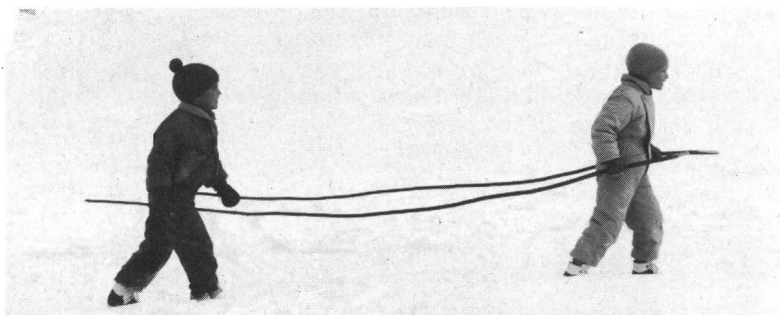


Tecnica - apprendimento giocato

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

Sono richieste capacità d'equilibrio, differenziazione e ritmizzazione. Le capacità coordinative si sviluppano sin dall'inizio della pubertà. Giocare, provare, adeguare e cambiare movimento servono a sviluppare questa capacità e influenzano 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?
Velocità e cadenza 4 marce	Partenza lenta e aumentare la velocità	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?
Dopo 3-4 brevi passi, chi riesce a svolgere 1-2 lunghezze di scivolata?

Equilibrio, accelerazione

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

Equilibrio, abilità

Equilibrio
Capacità di variazione

Uomo nero

Reazione
Destrezza



Monopattino

Superare picchetti
Con uno sci quale sbarra d'equilibrio

Equilibrio
Destrezza

Staffette

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

Equilibrio, destrezza

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 vien 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

