

## **SCHEMA TECNICA SCI DI FONDO**

### **CORSO DI 4 GIORNI PER GRUPPI DI ADULTI PRINCIPIANTI**

#### ***Sabato 5 dicembre 2009***

- Ore 10-12
- Formazione dei gruppi max 10/12 persone
  - Verifica delle attrezzature in dotazione (si raccomanda la scelta di sci leggermente corti che non occorre sciolineare)
  - Fase di ambientamento con esercizi di equilibrio, sensibilità dello sci e coordinazione
  - Tecnica del passo alternato elementare su un terreno pianeggiante
  - Pausa Pranzo
- Ore 14-16
- Tecnica del passo alternato elementare
  - Discesa elementare dentro ai binari

#### ***Domenica 6 dicembre 2009***

- Ore 10-12
- Tecnica passo alternato e discesa elementare
  - Passo spinta elementare e passo di salita (livello bronzo)
  - Pausa Pranzo
- Ore 14-16
- Tecnica di discesa a spazzaneve (livello bronzo)

#### ***Lunedì 7 dicembre 2009***

- Ore 10-12
- Tecnica passo alternato
  - Scivolata spinta e passo spinta (livello bronzo argento)
  - Pausa pranzo
- Ore 14-16
- Tecnica curve a spazzaneve (livello bronzo argento)

#### ***Martedì 8 dicembre 2009***

- Ore 10-13
- Verifica complessiva delle tecniche acquisite su pista definita "Rossa" (per sciatori autonomi) di lunghezza massima 5/7 km. percorribile in due ore con valutazione finale per ogni socio partecipante al corso.

*Nell'arco dei quattro giorni sono previste alcune ore teoriche riguardanti gli sci, l'abbigliamento, le piste, le sciolinate, l'alimentazione.*