

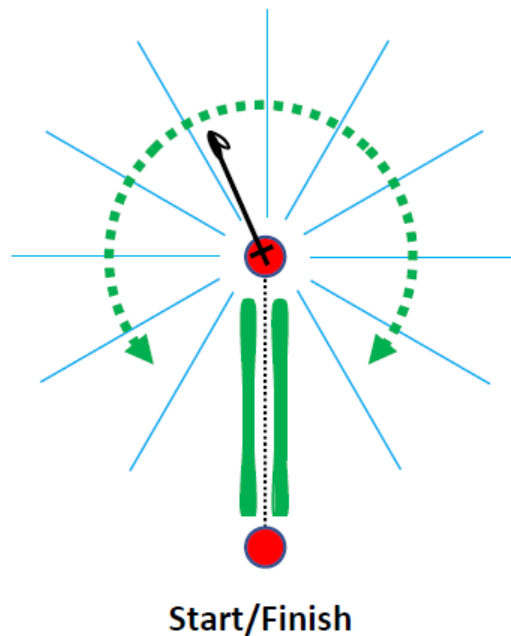


Special Olympics Challenge

Skill Alpine Skiing 3 – THE SUN

Descrizione:

Disegnare un sole attorno ad un bastone posizionato su un terreno pianeggiante.



Obiettivo:

Allenare l'indipendenza tra le gambe, l'equilibrio e l'orientamento.

Valutazione:

- Viene misurato il tempo impiegato per effettuare una rotazione completa attorno al bastone.
- Il cronometro si ferma quando il primo sci supera la linea di partenza/arrivo.
- Il percorso va svolto nelle 2 direzioni: una volta in senso antiorario ed in seguito in senso orario
- Effettuare 2 tentativi per ogni direzione. Conta il miglior tempo per ogni direzione.
- Il risultato è la somma del miglior tempo in senso orario con il miglior tempo in senso antiorario (in secondi. Ad es.: 34.82 secondi).

**Regole:**

- La larghezza della linea di partenza/arrivo è di circa 2m.
- Alla partenza gli sci si trovano a cavallo della linea di partenza (v. diagramma).
- Durante la skill lo sciatore può aiutarsi con l'appoggio dei bastoni
- Lo sciatore e le punte degli sci devono sempre essere orientati verso il bastone.
- Il coach dà il via e arresta il cronometro al termine della prova.
- Dopo ogni prova prevedere una piccola pausa (min. 30 secondi)
- Utilizzare lo stesso terreno per tutta la durata del Challenge
- Se lo sciatore cade, ha la possibilità di rifare la prova.

Materiale:

Cronometro / bastone per la demarcazione del punto attorno al quale effettuare l'esercizio / demarcazione della linea di partenza/arrivo

Indicazioni:

- Il pendio deve essere pianeggiante.
Un pendio non pianeggiante rende la skill più difficile.
- Spostare gli sci in modo alternato, allargando dapprima le code.
- La tecnica di spostamento è libera, ma le punte degli sci devono rimanere sempre vicino al bastone.

Se avete domande su questo Skill, siamo lieti di rispondervi: challenge@specialolympics.ch