



STRUTTURE ALL'APERTO

Sport per i bambini Corsa alle iscrizioni

a pagina 11

Sport outdoor per bambini Picco di iscritti

di **Giovanna Maria Fagnani**

**Non solo calcio, rugby e canoe sui Navigli
Le palestre all'aperto, dai parchi all'Arena
Corsi di skateboard, handbike e parkour
Con equitazione e golf (a costi accessibili)**

Sport d'inverno, all'aperto, anche per i bambini. L'arrivo della pandemia e le sue conseguenze stanno portando, anche a Milano, a un aumento di interesse per gli sport «outdoor», per dirla all'inglese. anche per i più piccoli. Un buon segnale dopo l'allarme lanciato in estate dal rapporto «I minori e lo sport» dell'impresa sociale «Con i bambini» e Fondazione Openpolis. Le rilevazioni indicano che i piccoli già prima della pandemia facevano sport soprattutto in spazi al chiuso. Molto meno frequente, invece, la pratica sportiva in luoghi all'aperto.

Ma qual è la situazione a Milano? Tralasciando le discipline più gettonate — come calcio e rugby, notoriamente en plein air — si nota una crescita di interesse verso sport come la canoa: i Navigli sono palestre a cielo aperto molto affollate e tipiche della geografia meneghina. Le tre Canottieri cittadine — Canottieri Milano, Olona e San Cristoforo — da tempo propongono programmi per i piccoli con successo crescente, così

come il Cus Milano. Tra gli sport open air c'è anche l'atletica, con i corsi di Atletica Meneghina, all'Arena e quelli di Aspes Polisportiva che ha registrato quest'anno un tutto esaurito dei corsi «Young e baby» da lunedì a giovedì.

Tra i più grandicelli vanno forte gli street sport: dallo skateboard al parkour. Il bello? Che si trovano anche possibilità di allenamento gratuito, grazie ai raduni settimanali degli skater nei «bowl» della città, da Lampugnano a Bicocca. Se siete principianti, però, meglio cominciare con un corso strutturato.

Tra gli sport all'aperto per eccellenza c'è anche il ciclismo. Con la novità, anche per i bambini da 6 anni in su, di fare invece handbike, grazie al Cus Pro Patria Milano Triathlon. «I nostri corsi si tengono all'aperto tutto l'anno e in inverno al velodromo del Parco Nord» racconta la responsabile Stefania Brau. Triathlon, ma anche equitazione e golf. Considerati «di nicchia» e costosi, ma se si dà un occhio in giro, si noterà che molte società propongono prove gratuite tutto l'anno e

che i maneggi e campi pratica non sono più così proibitivi. «A Milano e provincia esistono circa 90 scuderie affiliate alla Federazione italiana sport equestri (Fise) e praticamente tutte propongono lezioni anche per i bambini — racconta Omar Cinquerrui Omar, referente Fise Milano —. Si parte dai quattro anni, con pony alti all'incirca un metro, proprio come i bambini e fino ai 15 anni si lavora sempre con questa razza, poi si passa al cavallo. Tutti imparano a prendersi cura dell'animale, a sellarlo, a pulirlo». Uno dei pregi di questo sport? «Fa crescere a livello caratteriale, perché non sei solo, devi confrontarti con un altro essere vivente e le sue emozioni, capendole. E così i bambini, anche se timidi, di-



Peso: 1-1%, 11-58%

ventano più sicuri».

Qualsiasi disciplina scegliate per i vostri figli, vale la pena di seguire i consigli stilati dal Comitato Milano di Uisp - Unione Italiana Sport Per tutti, per lo sport open air in sicurezza. Primo: far scegliere ai piccoli, ma chiedere sempre un parere al pediatra. Per evitare raffreddamenti, insegnate al bambino ad inspirare dal naso ed espirare con la bocca. E non abbiate paura delle sudate, che aiutano ad espellere le tossine, ma fate indossare ai bambini un abbigliamento tecnico, che man-

tiene la temperatura del corpo costante. Dopo l'allenamento? Una doccia non troppo calda, ma capelli e corpo vanno asciugati bene. Come merenda? Tè o tisane per idratare la gola. Infine, se il bebè è ancora in fasce, ma la neomamma ha voglia di fare sport all'aperto, c'è il corso Passeggino Workout a cura di Mammafit, che si tiene ai Giardini Montanelli e in altre sedi (info su Mammafit.it).

Discipline

- Secondo il report «I minori e lo sport» stilato da «Con i bambini» e Fondazione Openpolis, prima della pandemia lo sport per i più piccoli si svolgeva in prevalenza al chiuso

- Una tendenza in calo nei mesi post lockdown, con interesse in crescita per attività come il canottaggio, discipline urbane quali skateboard e parkour e fuori città, con equitazione nei maneggi e golf nei campi pratica



Al maneggio Corsi per piccoli al Centro ippico magentino



Peso:1-1%,11-58%