

CORRIERE DELLA SERA

MILANO / CRONACA

vivi milano



LA TENDENZA



Dalla canoa al parkour, picco di iscritti per i corsi sportivi outdoor dedicati ai bambini

Non solo calcio e rugby. Le palestre all'aperto, dai parchi all'Arena. Corsi di skateboard, handbike, equitazione e golf (a costi accessibili). E c'è spazio anche per le neomamme

 di **Giovanna Maria Fagnani**


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

Iscriviti alla newsletter



Le cinque giornate di Milano

Ogni sabato approfondimenti di cronaca, politica, cultura e costume con le firme della redazione del Corriere Milano

ISCRIVITI



LA TUA CITTÀ

Le notizie nate dalle segnalazioni dei lettori - [Scrivici](#)

I PIÙ VISTI



Corriere della Sera

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, diventano 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 mantiene 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).

Se vuoi restare aggiornato sulle notizie di Milano e della Lombardia iscriviti gratis alla newsletter di Corriere Milano. Arriva ogni sabato nella tua casella di posta alle 7 del mattino. Basta [cliccare qui](#).

31 ottobre 2021 | 11:31

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[LEGGI I CONTRIBUTI](#)  0

[SCRIVI](#)
[ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT](#)
[I PIÙ LETTI](#)
CORRIERE DELLA SERA