

# Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Giochi: Il coniglio

Questo gioco di inseguimento integra dei movimenti chiave dello sci di fondo. Attiva il sistema cardiovascolare e sviluppa il senso di orientamento.

I conigli si spostano liberamente su un terreno delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 × 10 metri), inseguiti da due cacciatori.

Quando i conigli vengono toccati dai cacciatori devono andare dal monitore che assegnerà loro un esercizio di imitazione da svolgere. Ad esempio: dieci salti «tergicristalli» o dieci passi con la tecnica classica.

Successivamente i conigli rientrano nel gioco. Cambiare spesso i cacciatori.



## Variante

I conigli e i cacciatori si spostano effettuando dei passi di sci di fondo. Quando un coniglio viene toccato deve eseguire un esercizio più difficile (ad es. esercizi di rafforzamento).

**Osservazione:** il monitore arbitra il gioco e deve fornire spiegazioni chiare e precise sugli esercizi.

**Materiale:** quattro coni

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO