

Pattinaggio su ghiaccio – Esercizi ludici: Buongiorno a tutti

Questo esercizio è l'introduzione ideale per una lezione sul ghiaccio. Durante questo rituale di saluto, i bambini imparano a conoscersi.

Gli allievi e il docente si mettono in cerchio con il viso rivolto verso l'interno. Il docente saluta tutti come segue:

- Salutiamo tutti i bambini piccoli – tutti si raggruppano e si accovacciano.
- Salutiamo tutti i bambini che corrono sul ghiaccio – tutti imitano i movimenti della corsa sul posto.
- Salutiamo tutti i bambini che sono capaci a ruotare due volte su se stessi – tutti si girano su se stessi.
- Salutiamo tutti i bambini grandi – tutti si allungano il più possibile.
- Salutiamo tutti i bambini che sono in grado di muoversi sulle punte (funziona solo se i pattini sono dotati di punta dentata).



Varianti

- Gli allievi inventano altri modi di salutare.
- Combinare il gioco semplici forme di pattinaggio.
- Trasformare il gioco in un rituale di saluto da usare alla fine della lezione.

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO