

Sci di fondo: Stabilizzare – Forme di gioco: Coniglio di ghiaccio

Questo gioco di inseguimento allena tre delle cinque capacità di coordinazione: reazione, orientamento ed equilibrio. Se necessario, è possibile complicare i compiti.

Senza bastoni. Su un campo delimitato da coni (p. es. un quadrato di 10 × 10 metri), i bambini scappano da due lupi. Quando un lupo tocca un coniglio, si scambiano i ruoli.

Per evitare di essere toccati, i bambini devono diventare «di ghiaccio» assumendo una posizione in equilibrio e non muovendosi più. Il lupo non li può toccare e deve cercare di acchiappare altri conigli.



Varianti

- Ridurre il campo da gioco.
- Limitare la durata della fase «di ghiaccio» a tre secondi.
- Limitare le possibilità di «ghiacciarsi» a tre volte durante una partita.

Materiale: quattro coni

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO