

Pattinaggio su ghiaccio – Esercizi ludici: Sasso-carta-forbice

In questo esercizio gli allievi devono essere molto concentrati e dimostrare la loro velocità (di reazione).

Gli allievi A e B si dispongono ad una distanza di due metri l'uno dall'altro. Dopo aver esclamato «sasso – foglio – forbice», indicano con la mano uno dei tre disegni. La persona che rappresenta il disegno indicato da A e B, deve scappare (forbice rincorre foglio, foglio rincorre sasso, sasso rincorre forbice). Se il cacciatore acciuffa il fuggitivo, ottiene un punto. In caso contrario il punto viene assegnato al fuggitivo. Chi ottiene per primo due punti?



Varianti

- Giocare a squadre, squadra A contro squadra B.
- Giocare a «Bianco e nero» oppure «Ferrari-Maggiolino». Il docente racconta una storia e quando pronuncia una di queste parole (bianco, nero, Ferrari, Maggiolino) i giocatori interessati devono scappare oppure iniziare a cacciare.

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