

Pattinaggio: Il percorso dello smiley

Con questo esercizio di velocità si possono allenare le varie tecniche di pattinaggio (frenare, curvare, ecc.).

I bambini pattinano liberamente attraverso la palestra. Un chiaroveggente improvvisamente esclama: «vedo qualche cosa che voi non vedete e il suo colore è verde!» I bambini pattinano il più velocemente possibile verso un oggetto di colore verde. Si assegna un punto all'ultimo bambino che tocca un oggetto verde. L'esercizio viene ripetuto per diversi colori. Vince chi mantiene il punteggio più basso.



Ogni allievo conduce un disco con un bastone oppure con la lama dei pattini lungo un percorso. Dopo aver superato per la prima volta il traguardo, deve disegnare la faccia dello Smiley su un foglietto. Al secondo passaggio disegna la bocca, al terzo gli occhi, ecc. Chi riesce a disegnare per primo in modo completo lo Smily.

Materiale: Disco e/o bastone da hockey su ghiaccio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO