

Sci di fondo: Posizionare – Forme di gioco: Toccato-piegato

Questo gioco di inseguimento favorisce la reazione, l'orientamento del corpo e l'agilità. Inoltre, viene migliorata anche la velocità.

Delimitare un terreno con dei coni, per esempio un quadrato di 10 x 10 metri. Gli allievi si spostano liberamente senza bastoni e cercano di toccare i compagni sulle articolazioni principali (caviglia, ginocchio, gomito e spalla).

Se ci riescono, il bambino colpito deve mantenere piegata la parte del corpo fino alla fine del gioco.



Varianti

Più facile

- Tenere una mano sull'articolazione toccata.

Più difficile

- Il docente indica quale parte del corpo deve essere toccata.

Osservazione: occorre limitare la durata del gioco. È possibile ripetere il gioco diverse volte.

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