

Sci escursionismo – Riscaldamento: Il gioco del fazzoletto

Questo gioco tradizionale si propone di stimolare il sistema cardiovascolare e la capacità di reazione nonché di familiarizzare con la tecnica di camminata.



Con gli sci ai piedi (modalità salita), i partecipanti sono disposti in cerchio, con lo sguardo rivolto verso l'interno. Uno dei ragazzi tiene una palla (anziché un fazzoletto) in mano e cammina all'esterno del cerchio. A un certo momento, posa discretamente la palla dietro la schiena di uno dei compagni in cerchio. Non appena se ne accorge, quest'ultimo prende la palla a cerca di catturare il primo giocatore, che deve fare un giro completo del cerchio senza essere preso. Se ci riesce prende il posto del suo inseguitore cui tocca posare la palla dietro un altro compagno. Altrimenti il gioco ricomincia come prima.

Osservazione: Modalità salita = sci ai piedi, scarponi aperti, talloniere di fissaggio aperte, pelli sotto gli sci.

Condizioni quadro

Terreno: pianeggiante

Materiale: una palla

Numero di partecipanti: 8-12

Svolgimento: in gruppo

Focus: camminata

Durata: 10'

Livello: F3-T1

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP