

Sci di fondo: Il serpente

Un esercizio di gruppo ludico che permette di testare e di allenare equilibrio e ritmo.

Due staffette in cui sono coinvolti diversi bambini che cercano di formare un serpente numerato. Chi riesce a uscire il più in fretta possibile dal campo da gioco?



Varianti

più difficile

- In avanti e indietro girando attorno a un bastone;
- Creare degli ostacoli.

Osservazioni

Equilibrio costante

Sugli sci di fondo ci si bilancia costantemente su una gamba sola. Un movimento che sollecita l'equilibrio instabile perché la neve non è una superficie uniforme. Un buon ritmo e la capacità di riconoscere i vari tipi di neve sono pure di grande aiuto dal profilo del senso motorio. Orientamento e reazione sono ugualmente fattori essenziali.

Il principio della variazione

Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

Condizioni naturali = segnaletica, condizioni meteorologiche e della neve, pista di fondo e tracce

Criteri sociali = esercizi individuali, a coppie o in gruppo

Caratteristiche personali = con gli occhi chiusi o aperti, accovacciati o sulla punta dei piedi, rapidi o lenti, uno contro l'altro o uno con l'altro, ecc.

Informazioni sul materiale = con o senza bastoni, con uno o con due sci, palle, bandierine, bastoni, diversi



tipi di tracce, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO