

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Giochi: Cacciatori di cappelli

Per svolgere questo gioco, i bambini s'impegnano a mantenere le ginocchia flesse e la parte alta del corpo eretta e stabile.

Su un terreno delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 × 10 metri), i bambini si spostano con un cappello (cinesino) sulla testa e cercano di toglierlo ai compagni. Quando riescono a prenderne uno lo portano vicino al monitor, sempre mantenendo la parte alta del corpo eretta e stabile.

Quando un bambino non ha più il cappello sulla testa, va dal monitor e ne riceve un altro dopo aver eseguito sei salti da rana (o un altro esercizio).

Osservazione: gli esercizi che permettono di ottenere un nuovo cappello sono numerosi e vanno semplicemente adattati al livello dei bambini.



Materiale: quattro coni, un cinesino a testa

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO