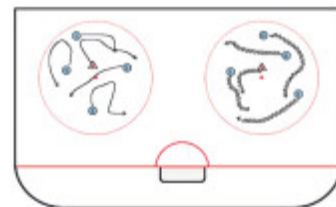


# Hockey su ghiaccio: Acchiappino

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a sentire gli spigoli dei pattini e a giocare con questa sensazione.

I giocatori si dispongono per tre o in cerchio (adattare le dimensioni del campo al numero di giocatori). I cacciatori hanno un bastone fra le mani e devono catturare (toccare) gli altri giocatori, quando ci riescono consegnano il bastone al giocatore toccato.



## Varianti

pattinare in avanti e all'indietro, i piedi non si staccano dal ghiaccio:

- movimenti a slalom: piedi vicini ed eseguire dei piccoli archi per avanzare;
- movimento a monopattino/scooter: spinta con una gamba
- (spinta a C); tenere la gamba d'appoggio ferma e sempre a contatto col ghiaccio;
- esercizio a palloncino: disegnare un palloncino sul ghiaccio, avanzare divaricando e poi richiudendo le gambe (gonfiare e sgonfiare il palloncino), eseguire il movimento a C con entrambe le gambe;
- incrociare: pattinare incrociando le gambe (disegnare una treccia sul ghiaccio).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO