

Racchette da neve – Rincorrersi: L'orso bianco

Durante questo esercizio, gli allievi allenano la resistenza, la velocità, la capacità di reazione e l'orientamento.

Chi raggiunge la linea opposta senza farsi acchiappare dall'orso bianco? Quest'ultimo si trova in un angolo del campo mentre i giocatori sono dall'altra parte. L'orso corre di qua e di là cercando di toccare una delle persone che gli corrono incontro. Chi viene preso diventa orso al turno successivo. Il gioco termina quando tutti i partecipanti si sono calati una volta nella pelle dell'orso..



Fonte: inserto pratico mobile 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO