

# Giochi all'aperto – Sul ghiaccio: Acrobazie sul ghiaccio

Questo esercizio permette ai partecipanti di acquisire una certa sicurezza sui pattini. I bambini infatti devono pattinare e provare diversi elementi.

I bambini pattinano intorno a cerchi o anelli disposti sul ghiaccio. Se all'interno si trova una palla, il bambino la raccoglie e la deposita dentro un cerchio vuoto. Se sul ghiaccio si trova una corda la si deve superare con un saltello, davanti a un cono si deve invece frenare.



## Varianti

- Sul ghiaccio sono disposti corde, coni e cerchi.
- Suddivisi a coppie (cane e padrone) i bambini si muovono liberamente cercando nuovi percorsi e consegne.
- Frenata: come per lo sci introdurre prima un mezzo spazzaneve, poi lo spazzaneve.
- Giochi di avanzamento silenzioso verso un compagno girato di spalle sono molto utili per l'apprendimento della frenata (v. anche esercizio «[Furtivi come gatti](#)»).
- Usando dei coni si predispone uno slalom, che i bambini percorrono come possono: con l'aiuto del compagno, da soli, su una sola gamba, all'indietro.
- Inseguimento a coppie.

**Materiale:** cerchi, anelli, palle, coni



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**