

Sci di fondo: Palla cacciatore

Un esercizio fatto di cacciatori e di conigli che permette ai partecipanti di forgiare lo spirito di squadra.

Cacciatori e conigli sono disposti in un campo gli uni di fronte agli altri. I cacciatori cercano di colpire con la palla i conigli. Quanto tempo occorre ai cacciatori per colpire tutti i conigli?



Varianti

- Tutti i conigli e i cacciatori si trovano in un campo; i conigli colpiti devono fare un giro supplementare;
- Palla cacciatore in due campi; i conigli colpiti passano nell'altro campo e diventano cacciatori;
- I conigli entrano da soli nel campo e quelli colpiti vengono subito sostituiti.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO