

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Giochi: Borseggiatore

Per svolgere questo gioco, che serve anche a migliorare la velocità, bisogna dar prova di una buona capacità di reazione e di un buon senso dell'orientamento.

I bambini si spostano liberamente su un campo delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 × 10 metri) con cinque mollette da bucato appese ai vestiti cercando di staccare quelle attaccate agli abiti dei compagni e di fissarle sui loro.

Anche quando ci si ritrova senza mollette si può continuare a giocare. Vince chi ha racimolato il maggior numero di mollette in un determinato lasso di tempo, definito dal monitore. I contatti fisici sono vietati.



Varianti

Più facile

- All'inizio del gioco distribuire più mollette ai bambini più piccoli.

Più difficile

- Dare meno mollette ai bambini più grandi.
- Limitare i posti in cui si possono attaccare le mollette (solo la maglietta ad es.).
- Giocare con una mano dietro la schiena.

Materiale: quattro coni, cinque mollette da bucato 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