

Patinaggio su ghiaccio – Esercizi ludici: Pesca misteriosa

Un modo ideale per iniziare una lezione: gli allievi si riscaldano, si abituano al ghiaccio e alla collaborazione per risolvere un compito in comune.

Esercizio in coppia. Ogni coppia estrae un cartellino da una busta (su cui è descritto un esercizio) e assolve il compito (ad es. trainare o spingere il compagno, fare uno slalom, compiere un giro della pista, ecc.). Il gioco finisce quando tutti i cartellini sono stati estratti.



Variante

Gli esercizi possono essere svolti da soli, in coppia, oppure a gruppi di tre allievi. La difficoltà degli esercizi deve essere adattata alla tecnica di pattinaggio dei bambini.

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO