

Pattinaggio: Il telefono senza fili

Un esercizio che permette agli allievi di allenare in forma ludica degli elementi tecnici. Il principio è quello del telefono senza fili con l'unica differenza che si svolge sul ghiaccio.

Tre, quattro allievi sono disposti in fila su una linea retta. A bisbiglia a B il nome di una tecnica di pattinaggio e B a sua volta la sussurra a C, il quale la ripete ad alta voce. In seguito, tutti i componenti del gruppo esercitano per alcuni minuti la tecnica prescelta. Successivamente, A richiama il gruppo e il gioco riparte. Inversione dei ruoli.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 23/2006, Ina Jegher, Karin Heim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO