

Sci escursionismo – Riscaldamento: Al lupo, al lupo!

Questo gioco attiva intensamente il sistema cardiovascolare e sviluppa la reattività.



Con gli sci ai piedi (modalità salita), delimitare un'area di gioco e scegliere un lupo tra i partecipanti. Il lupo si trova fuori dall'area, i compagni (le pecore) anche, ma dal lato opposto. Al segnale del lupo, le pecore attraversano il campo e il lupo fa lo stesso in senso inverso, cercando di prendere il maggior numero di pecore possibile toccandole con la mano. Le pecore catturate diventano lupo. Quando rimane in gioco una sola pecora, diventa lupo e il gioco ricomincia.

Varianti

- Spostarsi con una sola pelle sotto uno sci (come su un monopattino).
- Spostarsi pattinando (skating), senza pelli sotto gli sci.

Più difficile

- Le pecore non sono autorizzate a tornare indietro durante la traversata del campo.

Osservazione: Modalità salita = sci ai piedi, scarponi aperti, talloniere di fissaggio aperte, pelli sotto gli sci.

Condizioni quadro

Terreno: pianeggiante

Materiale: -

Numero di partecipanti: 8-12

Svolgimento: in gruppo

Focus: camminata

Durata: 10'

Livello: F2-T1

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO