

Sci escursionismo – Riscaldamento: Facciamo conoscenza

L'obiettivo del gioco è di imparare a conoscersi stimolando delicatamente il sistema cardiovascolare e la coordinazione motoria.



Con gli sci ai piedi (modalità salita), i partecipanti si spostano su un terreno pianeggiante. Quando si incrociano, battono il cinque e dicono il loro nome.

Varianti

- Anziché il proprio, dicono il nome del partecipante incrociato.
- Altre informazioni (età, domicilio, hobby ecc.).
- Scambiarsi uno sci (sempre in modalità salita), se gli attacchi lo permettono.
- Senza pelli, in modalità discesa, con un solo sci (monopattino).

Più difficile

- Delimitare un'area (coni, paletti, zaini ecc.) imponendo ai partecipanti un cambio di direzione.
- Delimitare un'area in leggera pendenza.
- All'inizio dell'escursione: il partecipante in testa alla fila si posiziona accanto al percorso tracciato e si gira. Batte il cinque e dice i nomi di tutti i partecipanti della fila. Ruotare finché tutti i partecipanti hanno nominato una volta tutti gli altri.

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

Condizioni quadro

Terreno: pianeggiante

Materiale: –

Numero di partecipanti: 6-12

Svolgimento: in gruppo

Focus: camminata

Durata: 10'

Livello: F1-F2

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