Racchette da neve – Rincorrersi: Caccia bassa

Questo tipo di acchiappino si presta molto bene per migliorare la resistenza, la velocità, l'orientamento e la reazione dei partecipanti.

Formare delle coppie in un campo da gioco. I due compagni si dispongono uno di fronte all'altro. Inizia una coppia: una persona è il cacciatore e l'altra il fuggiasco. Quest'ultimo può mettersi in salvo correndo e mettendosi accanto ad un'altra coppia.

A questo punto l'allievo che si trova all'altra estremità deve iniziare a correre. Una volta acchiappato, il fuggiasco diventa cacciatore.

Fonte: Inserto pratico mobile 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO