

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Staffette/percorsi: Mani e piedi

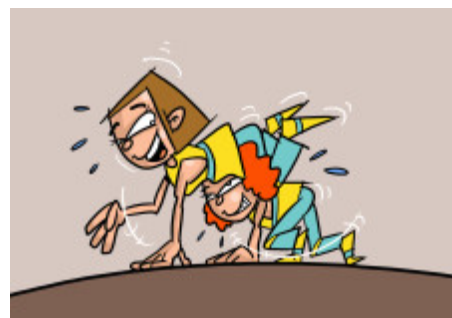
Questo gioco di squadra stimola intensamente i bambini perché esige riflessione, capacità di reazione e velocità di esecuzione.

I bambini si dividono a coppie. Il monitore definisce un percorso non troppo lungo (ca. dieci metri andata e ritorno) segnalandolo con due coni. In seguito indica quali parti del corpo devono toccare per terra.

Ad esempio: tre piedi e due mani. Ogni coppia deve trovare la combinazione più efficace e quella più rapida segna un punto.

Osservazioni

- I percorsi devono essere identici.
- Il monitore assume un ruolo di moderatore (osservare, valutare).
- Il monitore chiede ai partecipanti di mostrare la migliori soluzioni.



Materiale: due coni per coppia

Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitore deve sempre tenere presenti e che grazie a regole chiare non diventano un problema.

Vantaggi

- Le staffette e i percorsi stimolano lo spirito agonistico.
- Rafforzano lo spirito di squadra.
- Permettono di sfogarsi e di lavorare con un'intensità elevata.

Inconvenienti

- La qualità è molto spesso posta in secondo piano.
- I rischi di infortuni sono più elevati.

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO