

Sci escursionismo – Riscaldamento: Dieci passaggi

Classico gioco di riscaldamento, stimola lo spirito di squadra e il sistema cardiovascolare. Inoltre permette ai partecipanti di esercitare la camminata e le inversioni.



Con gli sci ai piedi (modalità salita), formare due squadre con lo stesso numero di partecipanti e, estraendo a sorte, stabilire quale delle due sarà per prima in possesso della palla. L'obiettivo del gioco è di compiere dieci passaggi consecutivi entro un'area delimitata. La palla non deve toccare terra né essere intercettata dalla squadra avversaria. In caso contrario si cambia campo. È consentito spostarsi con la palla in mano.

Varianti

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

Più difficile

- Non ripassare la palla al compagno di squadra che ha appena effettuato il passaggio.

- Definire una distanza minima tra compagni di squadra per potersi passare la palla.
- Far giocare più di due squadre contemporaneamente.

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

Condizioni quadro

Terreno: pianeggiante

Materiale: una palla

Numero di partecipanti: 8-12

Svolgimento: in gruppo

Focus: camminata, inversioni

Durata 10'

Livello: F3-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 UFSP