

## Sci escursionismo – Giochi e varianti di competizioni: Stafetta 2

Queste gare stimolano il sistema cardiovascolare e richiedono l'uso delle diverse tecniche a tempo. Possono anche essere proposte durante il riscaldamento.



Formare delle squadre con lo stesso numero di partecipanti. Tutti i partecipanti hanno gli sci ai piedi, in modalità salita. Al segnale il primo sciatore di ogni squadra effettua il tragitto avanti e indietro e passa il testimone. E via di seguito. Se una o più squadre hanno un partecipante in meno, uno degli altri dovrà effettuare il percorso due volte.

### Varianti

- Spostarsi con una sola pelle sotto uno dei due sci (come su un monopattino).
- Invertire gli sci alla fine dell'andata del percorso.
- Spostarsi pattinando (skating) senza pelli sotto gli sci.

### Più difficile

- Depositare inizialmente il proprio equipaggiamento dall'altra parte del percorso. Prendere un pezzo dell'equipaggiamento a ogni passaggio.
- Percorrere l'andata con gli sci ai piedi e il ritorno con gli sci fissati allo zaino. 0

- viceversa.
- Percorrere l'andata con le pelli e il ritorno pattinando (skating). O viceversa.

## Condizioni quadro

**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** -

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** tecniche di camminata e cambi di assetto

**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 UFSPO**