

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Giochi: Acqua sotto i punti

Questo gioco di inseguimento favorisce lo spirito di squadra e migliora la reazione e la velocità.

I bambini si spostano liberamente su un terreno delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 × 10 metri) e sono inseguiti da uno o due cacciatori.

I conigli che sono toccati si dispongono carponi per formare un ponte. Se un compagno passa sotto il ponte, il bambino viene liberato.



Variante

Formare un ponte solo con le gambe, con una gamba e due mani, ecc.

Materiale: quattro coni

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