

# 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