

Racchette da neve: Caccia ai fiocchi di neve

Questo esercizio aiuta a migliorare la resistenza, la velocità e la reazione sulle racchette da neve. Gli allievi devono cercare di orientarsi in una zona delimitata.



All'interno di un campo ben delimitato, un fiocco di neve cerca di acchiappare gli altri giocatori. Chi viene preso diventa un altro fiocco di neve e dunque anche cacciatore.

Tutti i fiocchi di neve assumono la stessa postura (ad es. braccia sollevate) per essere riconoscibili. Dopo quanto tempo nel campo volano soltanto dei fiocchi di neve?

Variante

I fiocchi di neve formano una catena tenendosi per mano.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO