

Racchette da neve: Ordini

Questo esercizio stimola la capacità di reazione in modo ludico e creativo. Durante le escursioni è importante che gli allievi imparino a reagire al segnale del monitore e dei compagni.



Il responsabile dà diversi ordini (sotto forma di movimenti) che gli allievi devono eseguire alla perfezione. La sequenza in cui vengono dati gli ordini è casuale.

Ordini possibili: «Saltellare!», «Ariete!» (avanzare a testa bassa scalciando), «Fenicottero!» (stare su una gamba sola), «Rana!» (rannicchiarsi), «Porta!» (divaricare le gambe), «Uomo volante!» (stare su una gamba sola e distendere l'altra all'indietro, parallelamente al suolo), «Camminare!» (sul posto).

Variante

Corsa con racchette da neve: Al segnale del docente, gli allievi iniziano a correre e poi riproducono i movimenti indicati dall'insegnante.

«Correre!» (sul posto), «Curvare a destra e a sinistra!» (correre lateralmente), «Ponte di legno!» (battersi i pugni sul petto ed emettere dei suoni), «Saltare sopra un ceppo di legno!» (saltelli), «Applauso degli spettatori!» (applaudire e lanciare grida di giubilo). Alla fine sono tutti vincitori «Bravo!».

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