

Racchette da neve: Corsa ad ostacoli

Per prepararsi ad effettuare delle vere e proprie escursioni con le racchette da neve gli allievi devono imparare ad utilizzare la tecnica corretta su ogni tipo di terreno. In questo esercizio allenano la loro coordinazione e condizione in modo ludico.

Gli allievi eseguono una corsa ad ostacoli a dattata alla zona, saltando, facendo uno slalom, passando sotto ai bastoni, salendo in modo obliquo o verticale, ecc. Si consiglia di scegliere un terreno con delle discese lievi e altre molto ripide.

Varianti



- Correre lungo un percorso predefinito in coppia o in piccoli gruppi. Il docente ferma il cronometro. Chi riesce a calcolare con la massima precisione il tempo trascorso?

più difficile

- Percorrere il tracciato lentamente e fermare il cronometro. Al secondo tentativo avanzare più velocemente o lentamente di 10 secondi oppure eguagliare il tempo precedente (il compagno controlla).

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