

# Racchette da neve: Il serpente

L'obiettivo di questo esercizio è di sviluppare il cambiamento di ritmo e la loro creatività. Questo perché durante un'escursione con le racchette da neve l'andatura cambia più volte.



(Foto: Philipp Reinmann)

Tutti gli allievi formano un grosso serpente che procede girandosi e contorcendosi. La testa del rettile viene costantemente cambiata. L'alunno di coda diventa la testa sino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza.

## Variante

Diversi allievi calzano racchette da neve e si dispongono uno dietro l'altro. Il primo dà il ritmo (varie forme di movimento) e gli altri cercano di seguire le sequenze da lui mostrate. Invertire i ruoli.

**Osservazione:** si può anche inventare una danza sulla neve.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**