La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 11

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Giochiamo la tenacia

di Emil Tall

Forme giocate d'allenamento per lo sci di fondo in palestra, all'aperto, sulla neve

Corsa ai nastri

Ognuno infila un nastro dietro nei calzoncini; un pezzo di nastro resta fuori (a mo' di coda). Ognuno cerca di rubare all'altro il nastro. Conquistatolo, lo si infila nella parte superiore del corpo. Il derubato riceve un nuovo nastro dopo aver assolto due giri di penalità. Chi racimola il maggior numero di nastri?

Palla al cacciatore

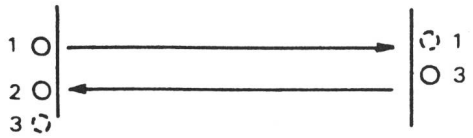
A seconda del numero dei partecipanti, giocare con due o più palle. Chi è colpito assolve un giro di penalità.

Palla bruciata

Allungare i tragitti e permettere a più corridori di correre insieme.

Staffetta a pendolo

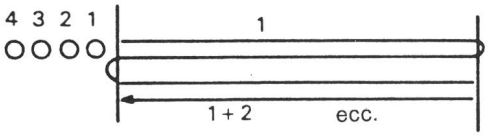
Invece del solito numero di corridori, far correre solo in tre su distanze più lunghe. Tempo e distanze adeguate ai corridori.



1 corre a 3, 3 a 2, 2 a 1 e così via.

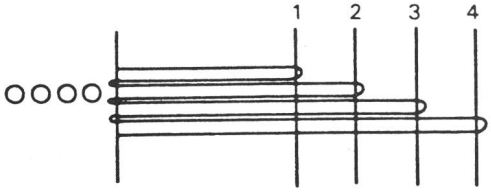
Staffetta a rimorchio

1 corre da A fino a B e ritorna. Prende con sè il corridore 2 e insieme corrono lo stesso tragitto. Poi prendono con sè il corridore 3 ecc. fin quando tutti corrono. A questo momento 1 si ferma, al prossimo passaggio 2 ecc.
Adattare i gruppi e le distanze.



Corsa alle linee

Si corre alla prima linea e ritorno, poi alla seconda e ritorno, in seguito alla terza ecc. Raggiunta la linea più lontana, si retrocede linea dopo linea.
Si possono svolgere più passaggi a seconda del numero delle linee e delle distanze.

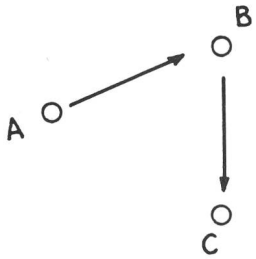


Inseguimento a ostacoli

Inseguimento individuale o a gruppi su un percorso a ostacoli. Adeguare la durata della corsa. Importante: non inserire nessun ostacolo pericoloso (correre in equilibrio) e non richiedere esercizi di abilità (tiro in canestro ecc.).

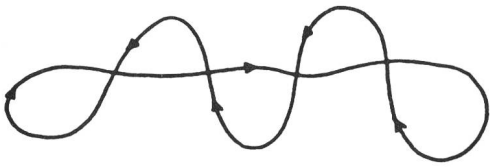
Rincorsa a tre

A gruppi di tre. A rincorre B, quest'ultimo rincorre C che a sua volta rincorre A ecc. Formare gruppi omogenei. Se ciò non è possibile, cambio ogni 30 secondi. Adeguare la durata del gioco.



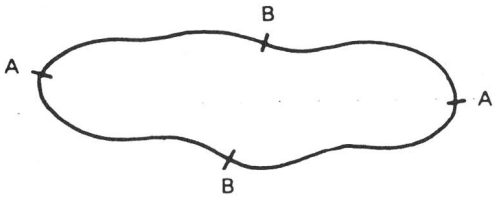
Forme giocate sugli sci di fondo

Tracciare una pista con molti incroci. Precedenza da destra. Durata: 20-30 minuti.



Inseguimento

Due corridori di ugual forza s'inseguono su una pista circolare con visibilità completa. Durata: 20-30 minuti.



Senso del tempo

Ritirare tutti gli orologi dei corridori. Formare gruppi di due. La coppia dovrebbe essere di forza uguale. Corrono insieme su una pista con il compito d'essere di ritorno al punto di partenza dopo 5 minuti. Chi ha il minor scarto? variante: correre lo stesso tragitto in mezzo minuto in meno o in più.

Ralley di sci di fondo

A coppie, su un determinato tragitto, si raccolgono svariate informazioni. Esempio:

- quanto costa il piatto di formaggio al ristorante del centro nordico?
- quanti alberi ci sono al punto X?
- quante panchine si contano sul tracciato parziale da A fino a B?
- cosa dice l'affisso all'entrata del centro?

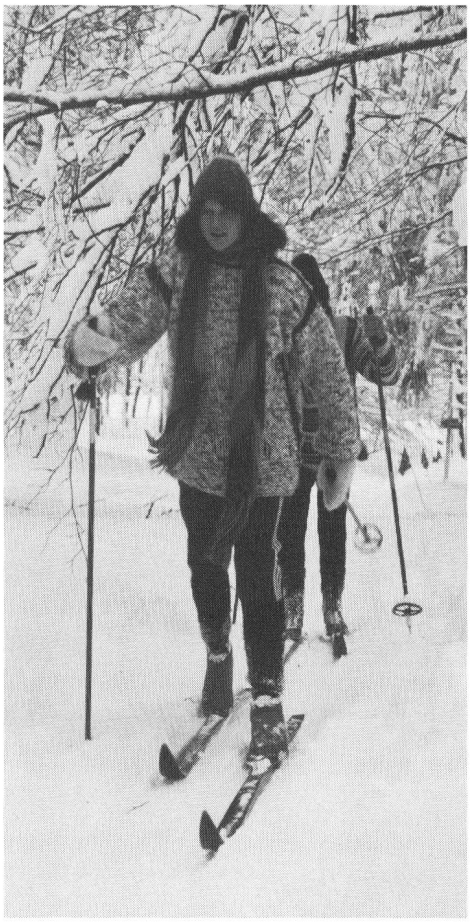
Importante: durata limitata, per esempio un'ora. Materiale: ogni gruppo una matita e un foglio di carta.

Puzzle

In gruppi di 4-6, si cercano lettere ritagliate nel cartone e sparpagliate in precedenza nella zona dal monitore. Ogni gruppo raccoglie le lettere di un colore determinato. Le lettere raccolte compongono uno slogan o una parola. Il risultato va presentato al punto di partenza. A seconda dell'età dei corridori fornire delle indicazioni, per esempio se si tratta di un detto di tre parole ecc.

I cacciatori

Due o più partono lasciando dietro di loro una traccia con segatura, colore oppure, su neve fresca, indicata con frecce. Anche tracce false per rendere più animato il gioco. I rimanenti partono alla caccia. Quando troveranno gli «evasi»?
Importante: dare le indicazioni di luogo e ora di ritrovo qualora non li trovassero. □



2000 fr. al chilometro

È quanto costa la manutenzione dei tracciati di sci di fondo, quelle che nel linguaggio nordico vengono chiamate le 'Loipe'. Le previsioni dicono, per il prossimo inverno, qualcosa come 300 000 fondisti come utenti di circa 3000 km di piste ben preparate e altrettanti km di sentieri per l'escursionismo con gli sci. L'impegno materiale delle varie organizzazioni preposte a questi tracciati è valutato a 4 milioni di franchi. È dunque giustificato l'appello lanciato dalla Comunità di lavoro per la manutenzione delle piste di sci di fondo (emanazione della FSS) e rivolto a tutti gli utenti di queste infrastrutture, di partecipare in un modo o nell'altro alle spese di manutenzione. Per esempio aderendo a uno sci club, oppure versando una quota-parte (di regola 20 franchi) a una delle 170 organizzazioni riunite nella suddetta comunità. Si riceve in questo modo un adesivo — da applicare a sci o bastoni — con il quale si può liberamente percorrere le piste gestite dagli enti associati alla comunità.