

Nuoto – Rana: La principessa sul pisello

Un esercizio ludico da svolgere a gruppi ideale per il riscaldamento. Gli allievi devono fare prova di coordinazione, velocità e resistenza.

Seduti su una tavoletta, lo scopo è cercare di toglierla agli altri. Chi cade deve consegnare la sua tavoletta al vincitore che siede così su due tavolette. Il perdente deve cercarsene una nuova.

Varianti

- Chi è seduto sul numero maggiore di tavolette?
- Chi ha raccolto il numero maggiore di tavolette dopo 1 minuto (2 minuti)?
- Il perdente deve effettuare 10 flessioni (10 addominali) prima di potersi sedere di nuovo su di una tavoletta.

Materiale: tavoletta



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO