

Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Lotta libera

Una forma di gara per stimolare la resistenza. Questo esercizio motiva i partecipanti a dare il meglio ed è molto divertente.

Due squadre si trovano una da una parte e una dall'altra di un perimetro di gioco definito (circa 20 metri). Su di una linea di mezzo fittizia, è disposto un numero dispari di palline da tennis (almeno quattro per persona). Al segnale prestabilito, dalle linee di fondo, le squadre nuotano verso il centro. Ogni persona può trasportare una pallina per volta alla base che si trova dietro la propria linea di fondo. Continuare finché sono finite le palline. Vince la squadra che ha raccolto più palline.



Variante

più difficile

Aumentare il campo da gioco. Utilizzare più palline.

Materiale: palline da tennis o altri piccoli oggetti galleggianti, contenitori (basi).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO