

Acrobatica di gruppo III: Per iniziare – Trasporto delle banane

Un esercizio che permette di eseguire un buon riscaldamento e di raggiungere una buona mobilità. Senza dimenticare il divertimento!

Formare due squadre. Ogni gruppo si mette in fila. Ogni persona del gruppo si distende per terra: con le gambe tese tocca le spalle dell'allievo precedente.

La prima persona della fila, che ha le gambe libere, prende una banana (in alternativa softball o simile) con i piedi e la trasporta sopra la propria testa all'indietro fino all'allievo seguente. La banana deve essere trasportata in questo modo fino all'ultimo allievo senza farla cadere a terra.



Quale dei gruppi riesce a trasportare la banana più velocemente?

Materiale: banane (softball o simile)

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO