

Giochi di abilità – Sport Stacking: Un doppio

Un esercizio da fare in coppia, durante il quale due allievi collaborano per comporre e scomporre una combinazione «3-6-3»

Due allievi lavorano insieme sulla combinazione del «3-6-3». I due ragazzi si dispongono uno accanto all'altro e mentre uno di loro esegue i movimenti di impilaggio con la mano sinistra, l'altro fa lo stesso con la mano destra. La mano non utilizzata va collocata dietro la schiena.

Scambio di ruoli dopo ogni prova valida.



Variante

Più difficile

Eeguire l'esercizio in modo incrociato. L'allievo che impila i bicchieri con la mano destra si trova alla sinistra del partner. Durante le operazioni di impilaggio le mani si incrociano.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 21/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP