

Giochi di abilità – Sport Stacking: La torre a sei elementi

La disciplina del «3-6-3» prevede un impiego di dodici bicchieri in totale. Di seguito i passi necessari per imparare una nuova forma di base: «la torre a sei elementi». Al fine di snellire il testo si opta per la descrizione dei movimenti effettuati dai destrimani.

Comporre

Sei bicchieri impilati uno sull'altro. Afferrare con la mano destra i primi tre bicchieri e con quella sinistra altri due (**immagine 1**). Collocare dapprima con la mano destra e poi con la sinistra (in modo alternato) un bicchiere ai lati dell'ultimo rimasto sul tavolo (**immagine 2**). Comporre in seguito il secondo piano della piramide collocando dapprima un bicchiere con la mano destra e poi un altro con la sinistra. Disporre l'ultimo bicchiere in cima alla piramide con la mano destra (**immagine 3**). «La torre a sei elementi » è terminata.



Scomporre

Anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Spostare verso il basso e verso destra il bicchiere in cima alla piramide (**immagine 4**) facendo così scivolare tre bicchieri uno nell'altro. Eseguire la stessa operazione verso sinistra utilizzando la mano sinistra (**immagine 5**). Con la mano destra impilare la pila di bicchieri che sta a destra sopra il bicchiere centrale, poi impilare su questa pila gli ultimi bicchieri utilizzando la mano sinistra (**immagine 6**).



Gara – Veloci come un razzo

Nella disciplina del «3-6-3» vengono composte, rispettivamente scomposte, una dopo l'altra (partendo da sinistra verso destra) una torre a tre elementi, una a sei ed infine un'altra a tre. Anche in questo caso si inizia a scomporre la struttura partendo dalla prima torre.

L'eccezione conferma la regola: l'ultimo movimento durante la fase di composizione della torre a sei elementi viene eseguito con la mano dominante, come anche il movimento successivo destinato a costruire la seconda torre a tre elementi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO