

# Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / Noi giochiamo contro di voi: Staffetta

Questa gara a squadre, che può essere modificata in vari modi, favorisce la progressione nei tiri e nella corsa.

Delle squadre composte di tre o quattro giocatori prendono posizione sulla linea di partenza. Al segnale, il primo giocatore lancia un volano (o un altro «oggetto volante» che non rimbalza come l'indiacca o il beanbag/footbag) il più lontano possibile. Il secondo giocatore fa la stessa cosa dal punto in cui l'oggetto è atterrato e così via. Se il volano colpisce la parete, si torna indietro.

Vince la squadra che per prima prende il volano dietro la linea di partenza.



## Varianti

- Disporre degli ostacoli. Se ad esempio il volano atterra in una «buca di sabbia»(tappeto), non può essere lanciato ma deve essere colpito con il palmo della mano orizzontalmente.
- Formare squadre di due persone.
- Altre forme di staffetta coi dadi. Prima di ogni tiro bisogna lanciare il dado. Se escono i numeri 1 o 2: tirare la palla colpendola con una racchetta; 3 e 4: fare dei giochi di destrezza con la racchetta e la palla; 5 e 6: tenere la palla/il volano in equilibrio sulla racchetta e saltellare su un piede (cambiare gamba a metà esercizio).

**Materiale:** diversi oggetti volanti che non rotolano (volani, indiacca, footbag, ecc.), eventualmente ostacoli, dadi e palle, diversi tipi di racchette

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**