

Tema del mese 06-07/2021: Tutti in spiaggia!

Cosa sarebbe un'estate senza uscite, giochi e sport all'aria aperta? Questo tema del mese offre molte attività divertenti da fare proprio all'esterno: in spiaggia, in piscina, su un prato, in un parco giochi o anche sull'acqua. Tutte le attività proposte sono facili da praticare, tranne il SUP stand up paddle, che richiede una certa preparazione e qualche nozione di base.



Non tutti amano oziare per ore e ore al sole o stare a lungo seduti a un tavolo a gustarsi una grigliata in compagnia. Concedersi un intermezzo in movimento può aiutare a combattere la noia e scoprire nuove attività.

È facile imparare a lanciare correttamente un frisbee. Dopodiché la sfida rappresentata da un percorso di «disc golf» può essere colta senza alcuna difficoltà. Familiarizzarsi con il footbag è un'alternativa originale. Da soli o in gruppo, si apprendono svariati gesti tecnici che non mancheranno di suscitare ammirazione da parte degli spettatori. E poi c'è il crossboccia: una variante del gioco delle bocce che si pratica con palline di stoffa in luoghi insoliti.

Allenarsi poco per giocare a lungo

Chi non ha mai tenuto un frisbee in mano, conosce il footbag solo di vista o non ha mai sentito parlare di cross golf, crossboccia o headis apprezzerà sicuramente tutti questi giochi inediti. Soprattutto perché richiedono poca attrezzatura e possono essere giocati quasi ovunque.

Visto e considerato che queste attività sono molto semplici da eseguire e non richiedono conoscenze tecniche approfondite, possono essere praticate rapidamente. L'obiettivo è lo stesso per tutte le proposte che trovate in questo tema del mese, sia che siate giovani o adulti, in coppia o in gruppo, con la famiglia o gli amici: acquisire le nozioni di base e applicarle immediatamente alla pratica! Tutti questi giochi sono fatti per divertire.

Divertirsi sull'acqua

Lo stand up paddle SUP rappresenta una sorta di eccezione. Infatti, è l'unica attività che si svolge sull'acqua e richiede una preparazione speciale, il rispetto di particolari aspetti legati alla sicurezza e un'attrezzatura più importante.

Eventualmente, può essere utile anche seguire un corso di base e/o consultare un esperto per garantire il successo di una giornata all'insegna del SUP. Per questo motivo, allo stand up paddle viene consacrato più spazio nelle prossime pagine.

Tema del mese

- [Tutti in spiaggia](#) (pdf)

Articoli

- [Sicurezza](#)

Pratica

- [Stand Up Paddle SUP](#)
- [Frisbee](#)
- [Headis](#)
- [Futnet](#)
- [Cross Golf](#)
- [Cross Boccia](#)
- [Footbag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO