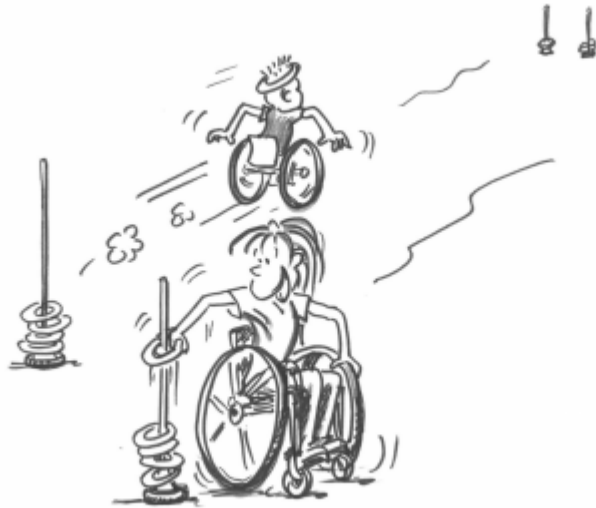


Sport in carrozzella – Velocità e resistenza: Anello... al palo

Gli obiettivi di questo esercizio sono il miglioramento della resistenza, della mobilità e del modo in cui ci si muove sulla sedia a rotelle.



A e B trasportano un anello alla volta da un paletto all'altro. Vince chi, in un lasso di tempo prestabilito, riesce a trasportare il maggior numero di cerchi.

Se rimane del tempo disponibile, è possibile continuare il gioco riportando i cerchi verso l'altro paletto.

Varianti

Più facile

Gioco di squadra. I giocatori si alternano nell'esecuzione dell'esercizio. Al posto dei paletti, utilizzare dei conetti posti sulle sedie.

Più difficile

Svolgere il percorso lungo le diagonali. Ad ogni spostamento, a metà percorso effettuare un giro completo su sé stessi, per poi continuare verso il paletto.

Materiale: 20 anelli, 4 paletti, 4 conetti, 4 sedie/cassoni svedesi

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO