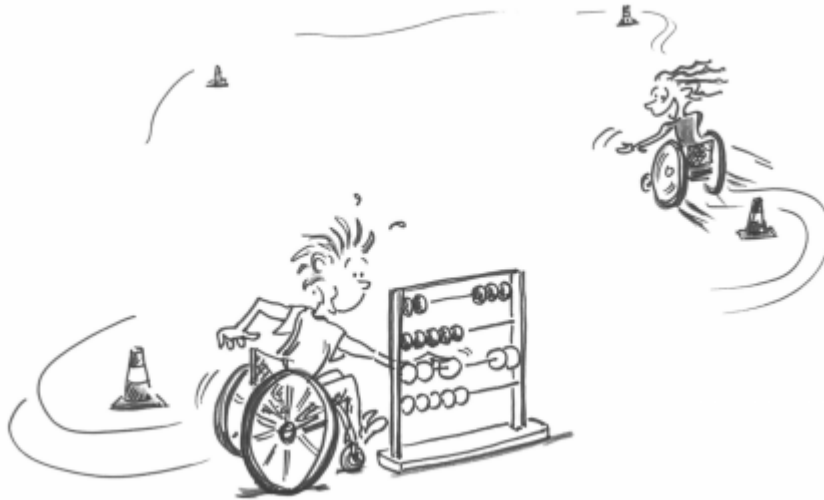


Sport in carrozzella – Velocità e resistenza: Il pallottoliere

Questo esercizio di resistenza può essere svolto in palestra o all'aperto. Non necessita di molto materiale.



In un lasso di tempo prestabilito fare il maggior numero di giri della palestra attorno ai quattro conetti, posti ai quattro angoli della palestra.

I giocatori partono contemporaneamente. Quanti giri riesce ad effettuare la squadra?

Varianti

Più facile

A e B si alternano nell'esecuzione dell'esercizio. Quanti giri riesce ad effettuare la squadra?

Più difficile

A e B svolgono l'esercizio contemporaneamente. Chi tra i due riesce ad effettuare il maggior numero di giri?

Materiale: 4 conetti

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