

Sport in carrozzella – Velocità e resistenza: Torre di Pisa

Questo esercizio aiuta a migliorare la resistenza, il modo di maneggiare la sedia a rotelle e la motricità fine delle mani.



A e B partono dal cassone e attraverso uno slalom raggiungono una panchina. Qui prendono un pezzettino di legno, che poi trasportano direttamente al cassone svedese, dove costruiscono una torre. Poi ripartono per prendere un secondo pezzo, ecc. Costruire assieme una torre il più alta possibile.

Varianti

Più facile

Senza slalom.

Più difficile

A e B costruiscono ognuno la propria torre. Vince chi ha costruito la torre più alta.

Materiale: legnetti Kapla, 8 paletti, 2 cassoni svedesi (3 elementi, di cui il coperchio rovesciato), 1 panchina

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP