

Eventi multisport – Corsa: Fare centro

In questo esercizio, due persone si sfidano e cercano di colpire più volte un bersaglio correndo sempre una distanza prestabilita.

La persona A corre una distanza prestabilita (p. es. 500 m), la persona B cerca nel frattempo di fare più canestri possibili tirando da una linea fissata in precedenza.

Dopo ogni tiro va a riprendere la palla da basket e corre attorno a un paletto (o un altro oggetto). In seguito cambiare i ruoli. Vince chi riesce a fare più canestri.



Materiale: pallone da pallacanestro, oggetti per la demarcazione

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP