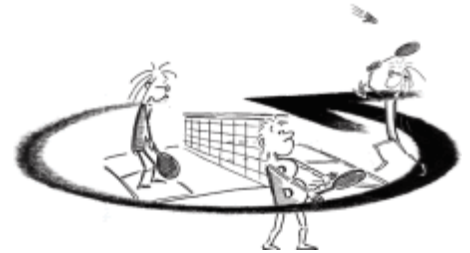


Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Corsa in cerchio

Un esercizio ludico per il riscaldamento. Se adattato può anche diventare un intero allenamento di resistenza.

Formare due gruppi, più sono piccoli più l'esercizio è impegnativo. Su ogni lato del capo, si trova un gruppo composto dallo stesso numero di giocatori. Dopo ogni colpo (badminton o beach ball) camminare (o saltellare) dall'altra parte del campo e continuare a giocare. Chi commette un errore perde una vita o viene eliminato e deve eseguire un compito supplementare.



Varianti

più difficile

- Con la rete, aumentare la distanza.
- Aumentare il percorso per raggiungere l'altro lato del campo.
- Giocare con il braccio più debole.

Materiale: racchette da badminton, racchette da beach ball, palla da pallavolo, ecc.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO