

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Unihockey-golf

Un esercizio ludico a gruppi che si basa sul golf ma per cui si usa l'attrezzatura da unihockey. Il divertimento è assicurato e inoltre vengono allenate l'agilità e la tattica di gioco.

Come per il golf, anche in questo gioco vengono definiti dei bersagli da raggiungere (alberi, sassi, panchine, ecc.). Si tratta di colpire questi bersagli nell'ordine prestabilito e con il minor numero di tiri. Preparare diverse piste. Da due a quattro persone per pista.

Regole di base: Giocare sempre dal punto in cui la palla è rimasta dopo l'ultimo tiro. Per primo tira il giocatore che si trova più lontano dal bersaglio.



Variante

Partendo da 20 punti, le squadre devono scalare arrivando esattamente a zero. Quale squadra ci riesce per prima?

Materiale: racchette e palline da unihockey.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO