Skateboard: Piazza pulita

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a mantenersi in equilibrio sullo skateboard in modo tale da poter raccogliere degli oggetti da terra.

Alcuni nastri (o altri oggetti quali coni, palline, ecc.) sono sparsi per la palestra. Ogni skater cerca di raccoglierne il maggior numero in un determinato lasso di tempo senza scendere dalla tavola.

Variante

- Ai diversi oggetti sparsi viene attribuito un punteggio.
- Due squadre: ognuna deve raccogliere i propri nastri (differenziati per colore). Quale squadra riesce a raccogliere il maggior numero di nastri in un determinato lasso di tempo?

Fonte: Inserto pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO