

Pattinaggio: Curling umano

Gli obiettivi di questo esercizio sono di riuscire a dosare le forze, migliorare la capacità di equilibrio e la cooperazione.

Un giocatore (A) spinge la pietra (B) (che assume una posizione raggruppata), lungo una corsia. Se B raggiunge la prima linea, il giocatore A ottiene un punto. Se B raggiunge la seconda linea, A conquista due punti. Le linee vengono segnate con dei coni. Chi ottiene il punteggio più alto in tre lanci?



Variante

Due contro due. Due pietre vengono spinte contemporaneamente

Fonte: Insetto pratico «mobile» 23/2006, Ina Jegher, Karin Heim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO