Giochi di abilità – Sport Stacking: Con un dado

L'obiettivo di questo esercizio da svolgere in coppia è di riuscire a realizzare il numero di combinazioni indicato dal lancio di un dado. Un allievo lavora mentre l'altro fa una pausa.

Suddividere la classe in gruppi di due. Un alunno esegue l'esercizio mentre il compagno fa una pausa. Nella palestra sono disseminate delle pile di bicchieri da tre e da sei elementi. Si inizia dal cerchio centrale, dove ogni giocatore che esordisce lancia due volte il dado.

Il primo lancio determina la combinazione da realizzare (numeri dispari = torre a tre elementi; numeri pari = torre a sei), mentre col secondo si stabilisce quante torri bisogna comporre e scomporre. Al termine della propria prova, l'allievo batte la mano del compagno e fa una pausa sino a quando il partner non assolve il proprio compito. Durata: da cinque a sei minuti.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 21/2006

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO