

Giochi di abilità – Sport Stacking: La torre a tre elementi

«La torre a tre elementi» è la base dello sport stacking e riuscire a comporla senza commettere errori rappresenta una vera e propria sfida. Le foto che illustrano questo esercizio sono al contrario per illustrare la visione di chi esegue l'esercizio.

Comporre

Tre bicchieri sono impilati uno sull'altro. Come prima mossa afferrare contemporaneamente con la mano destra (mano dominante per i destrimani) il bicchiere che si trova in cima alla pila e con la sinistra il secondo bicchiere (**immagine 1**). Collocare il bicchiere che sta nella mano destra accanto al terzo bicchiere (**immagine 2**) e posizionare il bicchiere della mano sinistra sugli altri due in modo tale da formare una piramide (**immagine 3**). «La torre a tre elementi » è terminata.



Scomporre

Anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Utilizzando la mano destra spostare verso destra il bicchiere collocato più in alto impilandolo sul bicchiere sottostante (**immagine 4**). Con la mano sinistra, sollevare l'ultimo bicchiere (**immagine 5**) e impilarlo sopra gli altri due (**immagine 6**).



Gara – Tre volte tre

Con la torre a tre elementi si gettano le basi della disciplina del «3-3-3». Il giocatore ha a disposizione tre pile di bicchieri (ognuna composta di tre bicchieri impilati) poste l'una accanto all'altra. L'obiettivo è di comporre e scomporre nel minor tempo possibile le tre torri a tre elementi. I destrimani iniziano il gioco da sinistra e proseguono verso destra e una volta terminate le tre torri (v. immagine) le scompongono partendo da sinistra fino a giungere alla posizione di partenza (tre pile ognuna di tre bicchieri).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 21/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO