

Attrezzi – Cassone: Bob

Un esercizio in cui gli allievi si ritrovano nei panni dei componenti di una squadra di bob. L'obiettivo è dar prova di forza e di velocità.

Spostare un cassone svedese in avanti e all'indietro su una breve distanza.



Variante

Staffetta. Dopo ogni giro viene tolto un elemento del cassone. Quale gruppo riesce a smontare nel minor tempo possibile il cassone svedese?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO