

Attrezzi – Tappetini: Le ninfee

Restare in equilibrio e trovare il più velocemente possibile delle vie (senso dell'orientamento) sono gli obiettivi di questo esercizio.

I tappetini (ninfee) sono distribuiti sul pavimento della palestra e formano un percorso. Chi riesce ad attraversare la palestra e raggiungere l'altra riva del laghetto senza cadere in acqua?



Variante

Attraversata in gruppo del laghetto. Ogni gruppo sceglie una via per recarsi sull'altra riva. Spostarsi sulla ninfea successiva, quando tutti i componenti del gruppo si trovano sullo stesso tappeto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO