

# Speciale estate: Giochi in acqua, disc golf e slackline

Il nostro «speciale estate» è pensato per incoraggiare a muoversi all'aria aperta e fornisce delle idee per delle attività da svolgere in acqua e fuori dall'acqua. E chi lo sa? Magari provando l'una o l'altra cosa scoprirete una nuova passione...

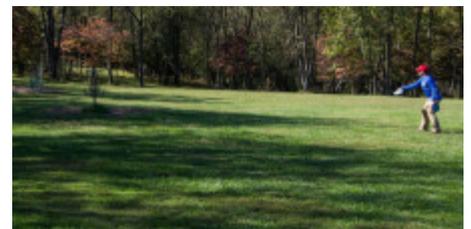
## Divertirsi in acqua



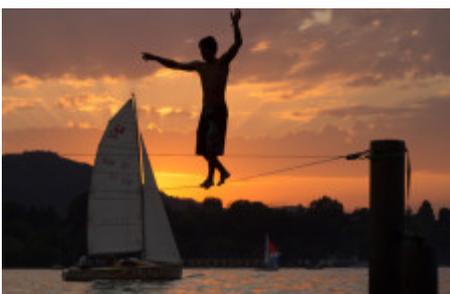
Giochi e esercizi in acqua da fare all'aperto in piscina o al lago nelle calde giornate estive. Per stimolare la motivazione molti degli esercizi proposti possono essere svolti sotto forma di competizione. [Le nostre proposte](#)

## Disc Golf

Il «disc golf» deriva dal golf e si svolge su un percorso costituito da diversi bersagli. Può essere giocato sia all'esterno che all'interno. Nei prati e nei parchi situati nelle vicinanze di scuole o di piscine si trova spesso l'infrastruttura adatta. [Le nostre proposte](#)



## La ricerca dell'equilibrio



Sempre più persone si lasciano sedurre dal fascino della slackline. In molte piscine trovate delle slackline già tese, pronte ad accogliere appassionati ma anche curiosi. I nostri contenuti vi stimoleranno a compiere i primi passi sulla corda sottile posizionata ad una certa altezza. [Articolo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO