

Badminton: A testa in giù

L'obiettivo di questo esercizio è di essere precisi e rapidi. Gli allievi devono riuscire a far rimanere in equilibrio la loro racchetta e poi correre a recuperarne un'altra.

Suddividere la classe nei due campi da gioco. Ogni allievo ha una racchetta (di badminton, di tennis, mazza da baseball, ecc.). Al segnale tutti gli allievi appoggiano al suolo la loro racchetta in equilibrio sul manico e scattano a prendere quella del compagno, prima che questa cada a terra.



Variante

Attribuire un numero ai giocatori: il numero 1 prenderà la racchetta numero 2, il numero 2 la 3, ecc.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 14/2006, Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO