

Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Nuotare in cerchio

Un esercizio ludico per l'introduzione. Se adattato può anche diventare un intero allenamento di resistenza aerobica.

Formare due gruppi, più sono piccoli più l'esercizio è impegnativo. Le due squadre sono in piedi nell'acqua e giocano a pallavolo. Dopo avere toccato la palla bisogna «scattare» dall'altra parte (a nuoto) e continuare a giocare. Chi commette un errore perde una «vita» o viene eliminato e deve eseguire un compito supplementare.



Varianti

più difficile

- Giocare con la rete.
- Aumentare la distanza tra le due squadre.
- Usare un pallone da beach volley.

Materiale: pallone da pallavolo resistente all'acqua.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO