

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Handicap doppio

Un gioco impegnativo bastato sul badminton doppio. Si tratta di un esercizio ludico ideale da svolgere all'aperto dove c'è abbastanza spazio.

Si gioca un doppio di badminton. Solo che ogni squadra dispone di una sola racchetta. Dopo ogni battuta, la racchetta cambia proprietario.



Variante

- Entrambi i giocatori hanno una racchetta ma si tengono per mano durante tutto il gioco. Uno gioca di sinistro, uno di destro.
- Utilizzare il materiale da speedminton per aumentare le distanze da percorrere.

Materiale: set da badminton o da speedminton, oggetti per delimitare il campo.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 12/2005, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO