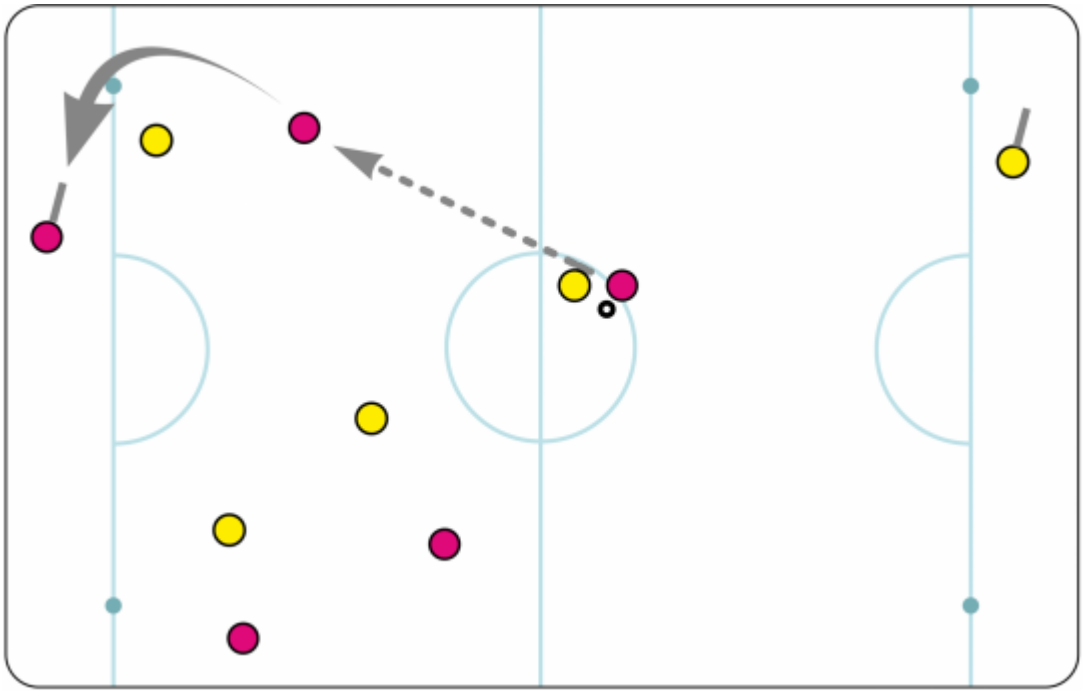
# Donut Hockey – Warm Up: Unicorni

**Un gioco dinamico che prevede corse e passaggi abili per riuscire a segnare dei punti.**



Come nell'Ultimate donut, solo un giocatore per squadra (unicorno) si trova nella zona avversaria con in mano un testimone da staffetta sollevato. Gli altri giocatori si passano il donut cercando di centrare il corno dell'unicorno, che non può utilizzare la sua mano libera. Se il donut cade nel campo avversario o se un giocatore penetra nel campo dell'unicorno, il donut viene rimesso in gioco dall'avversario. Il gioco riprende nel punto in cui è caduta la ciambella.

## Varianti

- L'unicorno tiene un cesto. I giocatori di ogni squadra sono suddivisi in 2-3 blocchi d'attacco, che cambiano dopo ogni punto segnato. I donut lanciati nel cesto rimangono lì e il monitore si occupa ogni volta di rimetterne un altro in gioco. Quale squadra racimola più donut in 5 minuti?
- L'unicorno tiene un cono in mano e diventa il gelataio.

## Più facile

- Definire 2-3 unicorni per squadra.
- Gli unicorni sono in piedi sui cassoni (1-2 per parte).

**Materiale:** 2 testimoni da staffetta, 1 donut, nastri, 2 cesti o coni, 2 cassoni (varianti)

Fonte: Muriel Sutter, autrice ed editrice della serie di manuali Burner Motion, istruttrice LWB, docente all'Università di Basilea, insegnante di educazione fisica

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**