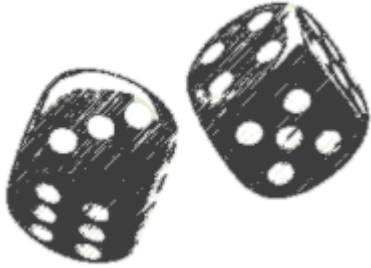


## Resistenza – Allenamento di base: Gioco dell'oca

Un esercizio ideale per allenare la resistenza di base in modo ludico. I compiti da svolgere sono decisi lanciando il dado. Gli allievi imparano a percepire l'intensità e lo sforzo e allenano anche la capacità di adattamento.



Sei stazioni (corsa a slalom con il pallone, salto alla corda, salti a canestro, corsa su gradini, ecc.). Ogni partecipante lancia il dado per vedere quale consegna svolgere. Il dado indica sia la stazione, sia di quante caselle si può avanzare sul percorso.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**