

Racchette da neve: Furto di guanti

Gli obiettivi di questo esercizio sono di riuscire ad orientarsi rapidamente, coordinare i movimenti delle braccia e delle gambe e mantenere l'equilibrio.



Formare due gruppi, ognuno dei quali cerca di passarsi un guanto all'interno di un campo da gioco. Ogni passaggio riuscito vale un punto. L'altro gruppo tenta di recuperare il guanto e se riesce nel suo intento i suoi componenti iniziano a passarselo e a contare i punti ottenuti. Ad esempio: dieci passaggi senza farsi sottrarre il guanto o farlo cadere a terra valgono un punto.

Variante

Con frisbee, palla, ecc.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO