

# Riscaldamento: Il brigante

**Questo gioco si presta ad essere modificato a seconda della disciplina sportiva proposta agli allievi. È un esercizio da svolgere sia all'interno che all'esterno.**

Tutti i giocatori corrono attraverso la palestra, tenendo una o più palline da tennis in equilibrio sulla racchetta da tennis e cercando di far cadere per terra quella degli altri compagni. Se A fa cadere la palla a B, B dovrà consegnare la palla ad A. Chi riesce ad impossessarsi del maggior numero di palline?

**Materiale:** equipaggiamento da tennis, da badminton, ecc.

**Osservazione:** Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**