

Sport per adulti – Resistenza: Corsa a dadi

In questo esercizio con i dadi, i partecipanti devono assolvere in un determinato lasso di tempo un percorso optando per diversi tipi di corsa, salti, ecc.



In gruppo, i partecipanti si giocano a dadi il modo (movimenti) in cui il tragitto verrà percorso. Ad ogni lancio si determina un nuovo tragitto. Chi riesce a percorrere il maggior numero di giri in un determinato lasso di tempo? Qualche esempio: correre in avanti, all'indietro, fare dei salti, ruotare su sé stessi mentre si corre, superare degli ostacoli, correre palleggiando, ecc.

Varianti

Chi ottiene il punteggio più alto?

Materiale: dadi, ev. ostacoli, coni, ecc.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO