

Sport per adulti – Resistenza: Tombola con dadi

Questo percorso comprende diversi esercizi che migliorano la resistenza. Un gioco estremamente motivante perché organizzato sotto forma di tombola.



Formare due squadre. Ogni gruppo dispone di un dado e di [un foglio](#) con i vari compiti da assolvere, ad esempio:

- 1 = 1 giro all'indietro,
- 2 = 2 × 1 giro in avanti,
- 3 = 3× saltare sopra un percorso ad ostacoli,
- 4 = 4 × burattino,
- 5 = 5 × saltare con la corda su un tappetone
- 6 = jolly

Uno dopo l'altro, i partecipanti lanciano il dado e tutto il gruppo esegue il compito corrispondente al numero apparso. Vince chi riesce a far apparire tutti i numeri e ad eseguire tutti gli esercizi (se un numero esce più volte bisogna fare più volte l'esercizio corrispondente).

Varianti

- Vince chi per primo ha passato in rassegna tutti e sei i numeri oppure chi ha fatto uscire per sei volte lo stesso numero.
- Come gara individuale o a piccoli gruppi.

Materiale: dadi, [cartelle per la tombola](#), matite, numeri per le postazioni, materiale per allestire le varie postazioni

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