

Sport per adulti – Resistenza: Doppia tombola

In questo gioco della tombola, i partecipanti assolvono due percorsi composti di diversi esercizi. In questo modo si divertono eseguendo dei compiti variati.



Formare dei gruppi di 2 fino a 4 persone. Consegnare ad ogni squadra un dado e due [cartelle della tombola](#). Una cartella è destinata al percorso di coordinazione e l'altra a quello di resistenza.

Un giocatore lancia il dado e tutta la squadra svolge il compito corrispondente, dopodiché tocca ad un altro giocatore lanciare il dado. Dopo il lancio bisogna eseguire l'esercizio della postazione corrispondente.

Le cartelle sono sempre alternate, ciò significa che prima si svolge un esercizio di resistenza e poi uno di coordinazione. Vince chi ha riprodotto tutti gli esercizi di una cartella. Attenzione: se un numero esce più volte bisogna svolgere più volte l'esercizio corrispondente.

Variante

Vince chi, grazie ai lanci del dado, ha eseguito tutti gli esercizi oppure chi ha lanciato il dado e per sei volte ha fatto uscire lo stesso numero, oppure chi ha portato a termine tutti gli esercizi delle due cartelle.

Materiale generale: dadi, [cartelle della tombola \(pdf\)](#), matite, numeri per le postazioni, materiale per allestire le diverse postazioni.

Postazione percorso «resistenza»

- 1 = toccare una volta tutti gli angoli della palestra
- 2 = superare correndo due volte tutte le linee del campo di pallavolo
- 3 = correre/saltare per tre volte sopra un percorso ad ostacoli
- 4 = Eseguire 40 step (su uno stepper, su una scala o su una panchina)
- 5 = Saltare con la corda per 50 volte
- 6 = Correre sei volte attraverso i cerchi disseminati per terra

Materiale per le stazioni di resistenza: Ostacoli o piccoli coni, corda, materiale di demarcazione per postazioni 1-6.

Postazione percorso «coordinazione»

(ogni esercizio è svolto per 60 secondi)

1 = Il giocoliere In piedi: Lanciare la palla in alto verso la parete, ruotare su sé stessi e riprendere la palla prima che tocchi per terra.

2 = Palloncini: Giocolare con due o tre palloncini (oppure dei fazzoletti), senza lasciarli cadere a terra. Svolgere lo stesso esercizio palleggiando delle palline da tennis con una racchetta. Variante: a coppie o in gruppi più numerosi mantenere in aria due o più palloncini.

3 = Doppio palleggio: Palleggiare contemporaneamente due palloni (uguali o diversi), uno con la mano destra e l'altro con la mano sinistra. Variante: lanciare un pallone in alto e palleggiare con l'altro pallone.

4 = La foca: Mantenere l'equilibrio su un pallone assumendo diverse posizioni (seduti, in appoggio sulla pancia, sulla schiena o sulle ginocchia). Con oppure senza l'aiuto delle braccia. Variante: effettuare dei passaggi con una palla ad un compagno, rimanendo in equilibrio sul pallone.

5 = Tiro a segno: Lanciare diversi oggetti (palline, palle, volani, ecc.) e colpire alcuni oggetti disseminati per la palestra (paletti, coni, elementi di cassone aperti, palle, anelli, ecc.)

6 = Joker.

Materiale per le stazioni di coordinazione: Diverse palle, palloncini, palle da ginnastica, coni, elementi di cassone, materiale di demarcazione per postazioni 1-6.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO