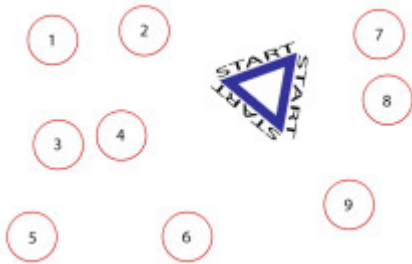


Sport per adulti – Resistenza: Corsa a numeri

In questo esercizio sono definiti diversi percorsi. I partecipanti devono riuscire ad orientarsi nello spazio e a percorrere le distanze cambiando direzione senza interrompere la loro corsa.



Distribuire su un prato o nella palestra dei numeri da 0 a 9. I partecipanti corrono a toccare i numeri che compongono la loro età.

Varianti

- toccare i numeri che compongono la data di nascita
- toccare i numeri che compongono il NPA
- toccare i numeri che compongono il numero di telefono.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO