

Atletica leggera – Asta: Capovolgere le forme di Emmental

Questo esercizio permette ai partecipanti di divertirsi e di rafforzare il corpo. Due squadre cercano di capovolgere il maggior numero di tappetini del proprio colore.



Disporre 2-4 tappetini in più del numero di partecipanti; la metà dei tappetini è capovolta. L'obiettivo è di riuscire a capovolgere il maggior numero di tappetini del proprio colore entro un certo lasso di tempo.

Osservazione: Se i tappetini sono tutti dello stesso colore contrassegnarne una metà con una X e l'altra con una O.

Materiale: tappetini

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO