

## Unihockey – Introduzione: Limbo

Il limbo è una specie di ballo che consiste a passare sotto una sbarra senza toccarla. Questo esercizio si ispira proprio a questo tipo di danza, ma complicando un po' le cose...



Tutti i bambini, divisi in due file rivolte una verso l'altra, formano una viuzza. Gli allievi tengono il bastone a diverse altezze in avanti e in orizzontale. Gli ultimi due bambini prendono una pallina ciascuno e la conducono nella viuzza senza picchiare la testa ai bastoni.

Quando arrivano alla fine, lanciano le palline agli ultimi bambini che si trovano dall'altra parte della strettoia. Si ricomincia da capo.

Per rendere l'esercizio più intenso, eseguirlo in gruppi più piccoli.

**Materiale:** un bastone da unihockey per bambino, due palline

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP