

Unihockey – Introduzione: Unihockey all'aperto

Fate prendere un po' d'aria ai vostri (vecchi) bastoni ! Fuori dalla palestra si possono organizzare diverse piccole gare, adattabili secondo la stagione.



Il bastone da unihockey è un attrezzo affascinante anche fuori dalla palestra.

- Unihockey golf. Si può per esempio giocare nel bosco. La pallina deve essere lanciata in un determinato punto con meno tiri possibili.
- Tirare le pigne. Chi riesce a tirare più lontano le pigne che si trovano per terra con il bastone da unihockey?
- Raccogliere le foglie. Quanto ci si mette a raccogliere tutte le foglie morte da una piazza con un bastone da unihockey e farne un mucchio?
- Staffette di unihockey sul prato. Consiglio: usare dei vecchi bastoni da unihockey e pulirli dopo la lezione.

Osservazione: usare dei vecchi bastoni da unihockey e pulirli dopo la lezione.

Materiale: un (vecchio) bastone a testa

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO