

## Unihockey – Introduzione: Staffetta del bastone

Il bastone serve da testimone durante questo esercizio eseguito sotto forma di staffetta. Può essere tenuto fra le gambe, utilizzato come stampella o come mezzo di trazione. Le possibilità sono numerose.



Il bastone può essere usato come attrezzo per realizzare delle avvincenti staffette. Per esempio:

1. Un gruppo tiene il bastone tra le gambe e lo passa al prossimo gruppo.
2. Non si può toccare il bastone con le mani, ma solo tenerlo stretto con le parti del corpo.
3. Eseguire un percorso a ostacoli con un bastone in mano.
4. I bambini sono distesi uno vicino all'altro a pancia in giù. Appoggiare orizzontalmente un bastone sulla schiena dei primi due allievi. I bambini iniziano a girare su se stessi e così il bastone è trasportato fino alla fine del gruppo.
5. Spostarsi su una gamba sola e usare il bastone come sostegno.
6. Carriola: un bambino tiene il bastone con entrambe le mani. Il bastone è in posizione orizzontale e le braccia sono tese in avanti. Il secondo bambino usa la struttura per svolgere un percorso a carriola (piedi sul bastone).
7. Cavallo e cocchiere: un bambino è in piedi su un tappeto che scivola nella palestra trainato da un cavallo. I due bambini (cocchiere e cavallo) sono legati da un bastone da unihockey.

**Materiale: un bastone a testa**

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP