

Unihockey – Introduzione: Bastoni in cerchio

Durante questo esercizio, gli allievi cercano il punto di equilibrio di un bastone tenuto al contrario e svolgono poi diversi compiti supplementari.



I bambini sono in piedi e formano un cerchio. Ciascuno tiene un bastone davanti a sé in verticale. La mano tiene la paletta. Al segnale del docente, tutti i bambini lasciano il loro bastone e cercano di prendere quello del compagno che si trova alla loro destra.

Varianti

- Cambiare direzione, sinistra e poi destra.
- Cercare di acciuffare il bastone del secondo compagno e non di quello che si trova più vicino.
- Ridurre la dimensione del cerchio (più facile) o aumentarla (più difficile).
- Fare un giro su sé stessi.

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 UFSPO