

Unihockey – Introduzione: Bastoni in bilico

In questo esercizio vengono mescolati gli sprint con degli esercizi di equilibrio. Ad un segnale, i bambini mettono il loro bastone in verticale e prima che questo cada devono cercare di riprenderlo.



I bambini corrono liberamente nella palestra con un bastone a testa. Al segnale del docente, mettono il bastone in verticale, lo lasciano andare per un attimo e lo riprendono. Poi ripartono a corsa.

Variante

- I bambini si passano il bastone in un determinato modo.

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