mobilesport.ch

Unihockey - Tirare: Minigolf

In questo esercizio si mescolano due discipline: l'unihockey e il minigolf. Sono allenate in particolare la precisione e la forza degli allievi.



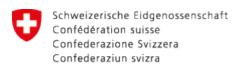
Preparare una pista con diversi attrezzi (elementi di cassone, panchine, ecc.). Cercare di fare un girone secondo le regole del minigolf usando il bastone e la pallina da unihockey. Chi riesce a finire facendo meno tiri?

Varianti

• Usare palle diverse (pallavolo, softball, calcio, palloni da ginnastica, ecc.).

Materiale: diversi attrezzi e palle.

Fonte: Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey



Ufficio federale dello sport UFSPO