

Sport per adulti – Resistenza: Biathlon

In questo esercizio basato sul biathlon, i partecipanti effettuano dei giri camminando e degli esercizi di lancio. In questo modo allenano la condizione e la coordinazione.

Dei birilli di plastica o cerchi disegnati per terra possono essere usati come stand di tiro. Dopo aver fatto un giro camminando, ogni partecipante lancia da una linea dei coperchi di bottiglie, palline da tennis, ecc., contro il bersaglio. Cinque tentativi a testa. Ogni errore è punito con un giro supplementare.

Varianti

- Correre invece di camminare.
- Américaine in coppia.

Materiale: palline da tennis, birilli di plastica

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO