

Sport per adulti – Resistenza: Corsa a numeri

Una staffetta che può essere proposta durante un allenamento a intervalli. La corsa in gruppo spesso è molto più stimolante di quella individuale.



Formare dei gruppi di quattro persone e attribuire ad ognuno un numero da uno a quattro. Il numero uno deve rincorrere e acciuffare il numero due, il numero due deve raggiungere il numero tre, e via dicendo. Tutti i partecipanti corrono a un ritmo normale. Chi è preso aumenta il ritmo sino a quando il partecipante successivo non viene toccato. Non è una gara.

Variante

Il numero uno prende il numero due e, tenendosi per mano, vanno a prendere il numero tre. Quest'ultimo dà il cambio al numero uno, ecc.

Fonte: Inserto 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