

Sport per adulti – Resistenza: Staffetta di bicchieri

Durante questa staffetta i partecipanti devono eseguire un compito di abilità seguito da una corsa. L'esercizio richiede molta concentrazione.



Formare dei gruppi di tre o quattro allievi. Davanti ad ogni gruppo disporre per terra o su una panchina un cerchio con tre o sei bicchieri, mentre dall'altra parte della palestra collocare un paletto.

Il primo allievo impila i bicchieri, corre fino al paletto, ci gira attorno ritorna ai bicchieri per smontare la torre e dà il cambio al secondo giocatore. Quale gruppo riesce a compiere per primo 15 (20) giri?

Varianti

- Impilare più volte durante una sola corsa
- Uno impila, l'altro smonta; ecc.

Materiale: bicchieri di plastica

Fonte: Insetto pratico «mobile» 05/2007, Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO