

Sport per adulti – Resistenza: Stop alla musica

In questo esercizio divertente i partecipanti assolvono un compito quando la musica s'interrompe. In questo modo sono sempre in movimento e cercano di reagire rapidamente.



I ragazzi corrono per la palestra al ritmo della musica. Non appena la musica s'interrompe, devono assolvere un determinato compito fino al momento in cui la musica riprende, ad esempio:

- toccare il piolo più alto della spalliera
- saltare divaricando lateralmente le braccia e le gambe
- saltare a gambe unite lungo una linea
- salutare in posizione di appoggio frontale
- eseguire degli esercizi di allungamento e di coordinazione.

Variante

Palleggiare e quando la musica s'interrompe fermarsi e assumere una posizione corretta.

Materiale: muscia, altri oggetti a dipendenza dei compiti previsti

Fonte: Inserito 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