

## Esercizio quotidiano: Rock the street!

Lo «street racket» è un gioco che si presta molto bene non solo per le lezioni di educazione fisica, ma anche da fare a casa perché offre movimento, varietà, divertimento e creatività (invenzione di giochi, creazione di gessi per tracciare le linee del campo da gioco).

Lo «street racket» è adatto a tutti e può essere giocato ovunque e in qualsiasi momento. Basta tracciare un paio di linee per terra e il campo da gioco è segnato. Lo «street racket» si gioca sia all'interno che all'esterno ed è adatto a tutte le età e ai livelli. Siccome si basa maggiormente sulla coordinazione occhio-mano – e non sulla forza e solo in misura limitata sulla velocità – è il gioco ideale da giocare insieme, ragazzi e ragazze e generazioni diverse.

### Come si gioca a «street racket»?

- Il campo da gioco è composto di tre quadrati adiacenti (dimensioni standard 2 × 2 m). Nel quadrato centrale non è permesso giocare. Le dimensioni del campo possono essere adattate in modo flessibile allo spazio a disposizione.
- La palla non può essere diretta verso il basso (niente «schiacciata»).
- La palla non può essere ricevuta direttamente dall'alto (niente «volley»).
- Il numero di giocatori, le dimensioni del campo e la quantità di campi nonché la direzione di gioco possono essere adattati a piacimento. In questo modo, il gioco si sviluppa in modo creativo e nascono molte forme di gioco.
- [Regole ufficiali](#) (in tedesco)

### Nostre proposte di giochi

Tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, possono essere facilmente realizzati anche in casa, cambiando ad esempio il materiale utilizzato. Lasciate libero spazio alla fantasia dei bambini e dei giovani.

→ [Le nostre proposte di giochi](#)

### La app «street racket» gratuita porta il movimento a casa vostra

La nuova app «street racket», a disposizione gratuitamente, viene aggiornata costantemente con nuovi livelli. L'obiettivo è di incoraggiare i giovani a utilizzare il cellulare per giocare tra di loro, rimanere attivi insieme e sviluppare le loro capacità motorie. L'app permette a tutti, grandi e piccini, di praticare in modo autonomo un'attività fisica in tutta sicurezza. Gli utenti possono procedere livello dopo livello, imparando da

soli.

---

Fonte: [Street Racket](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**