

Sport per adulti – Resistenza: Corsa alfabetica

Durante questo esercizio bisogna tracciare delle lettere correndo. Le lettere devono essere «leggibili».



Ogni partecipante corre e disegna delle lettere dell'alfabeto sull'erba o sul pavimento della palestra. Le lettere devono essere di grandi dimensioni, ciò significa che per tracciarle occorre percorrere una grande distanza.

Varianti

- Scrivere il proprio nome;
- all'aperto, sulla sabbia o sulla neve;
- A scrive un nome, B gli corre accanto e cerca di «leggerlo»;
- formare un'altra figura.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO