

# Tuffi – Forme di base del gioco: Giochi di inseguimento e nascondino – Inseguimento con i nastri

I giocatori sono in grado di correre velocemente e di cambiare direzione, di orientarsi e di accordare le proprie corse/azioni.

## Forme di base del gioco: Giochi di inseguimento e di nascondino

Tutti si infilano un nastro nei pantaloni in modo che sporga per ca. 20 cm. In un campo prestabilito, i giocatori provano a prendere più nastri possibile senza perdere il loro. Chi perde il nastro ne chiede uno nuovo al monitore o esegue un compito supplementare. Chi raccoglierà più nastri?

### più facile

- Stabilire direzioni di corsa obbligatorie (evitare gli scontri)
- Ridurre il campo
- Più nastri per giocatore

### più difficile

- Ingrandire il campo
- Variare l'andatura (ad es. sidestep, correre all'indietro ecc.)
- Come gara con due squadre: quale squadra conquista più nastri in due minuti?

**Materiale:** nastri, contrassegni

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**