

Sport per adulti – Resistenza: Costruire una torre

Un esercizio che permette di stimolare il sistema cardiovascolare. I partecipanti cercano nel contempo di portare a termine un compito di abilità.



Il gruppo corre a raccogliere il maggior numero di pezzi di legno dall'altra parte della palestra. Tutti devono correre simultaneamente ma si può trasportare un solo pezzo di legno per volta. Quale gruppo costruisce la torre più alta in un determinato tempo?

Varianti

Si possono utilizzare anche dei bicchieri di plastica.

più difficile

- Collocare i pezzi di legno sulla torre rimanendo su una gamba sola.
- Idem ma cercando di rimanere in equilibrio su una superficie instabile (entrambi i piedi per terra).

Materiale: pezzi di parquet o bicchieri di plastica, cuscini gonfiabili o oggetti simili

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