

Circuito nel terreno

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Circuito nel terreno

di Max Etter



Rullo compressore



Fascio di rami d'abete (di alberi caduti);
trainarsi reciprocamente per 1 giro alternando

La corsa dei carri

Particolarità:

- assolvere i compiti ai cantieri a coppie simultaneamente

Materiale:

4 corde per saltare, nastri

Messa in moto:

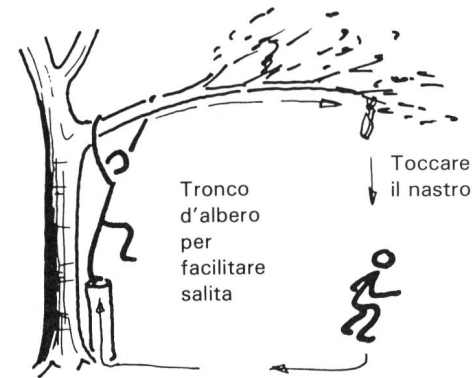
- in collegamento con i cantieri se questi sono già pronti

Costruzione:

- il monitore può preparare il percorso
- gli allievi cercano, costruiscono, provano i cantieri (il monitore fornisce il quadro generale)

Svolgimento:

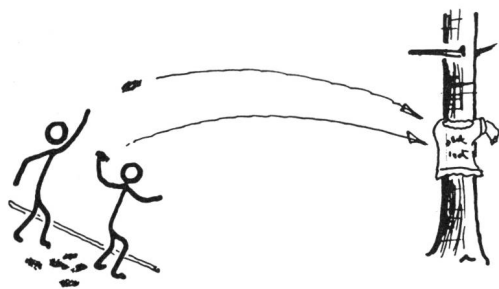
- percorso di prova: si stabiliscono i punteggi per ogni cantiere
- fissare tempo o ripetizioni



Tronco d'albero per facilitare salita

Toccare il nastro

In sospensione



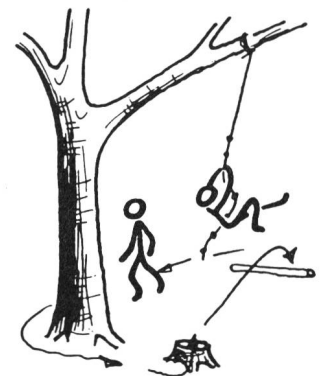
Giacca della tuta attorno all'albero

Tiro di precisione

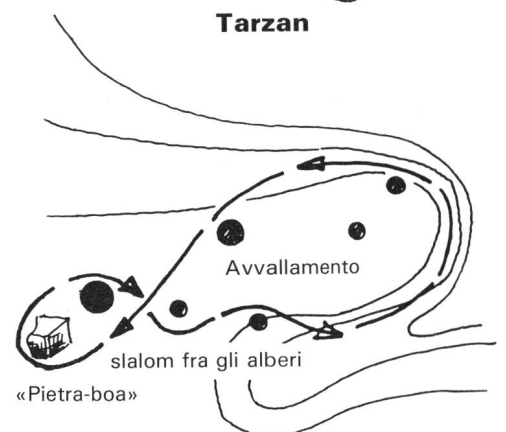


sopra il sentiero;
il partner lancia indietro

Getto del tronco



Tarzan



Avvallamento

slalom fra gli alberi

«Pietra-boa»

Curva sopraelevata sulla parete di roccia



Percorso d'ostacoli

sopra rami/frasche (elevare le ginocchia!)