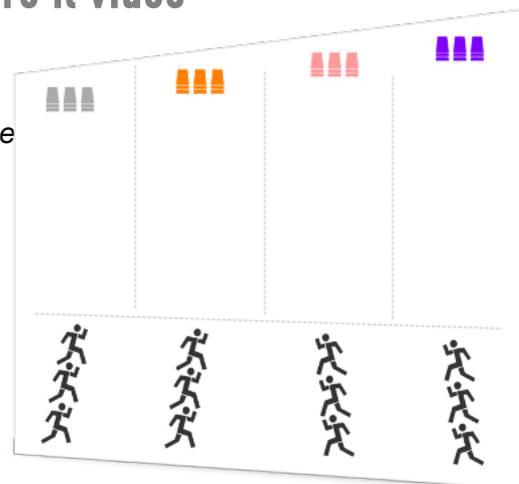




# STAFFETTA AL SUOLO

Usa il QR code per visualizzare il video



*Gara a squadre di intensità di movimento elevata – Collaborazione  
Connessione con altri Schemi Motori di Base*

## ATTREZZATURA

- Un set di Speed Stack per ogni squadra
- Jumbo o coni o altri delimitatori

## IMPOSTAZIONE

- Strutturare delle corsie riservate per le squadre (sufficientemente larghe da non causare scontri tra giocatori in corsa);
- Disporre le tazze all'estremità delle corsie, pronte per essere impilate secondo modello designato;
- Le squadre si dispongono in fila all'estremità opposta delle corsie.

## COME GIOCARE

Al segnale di inizio, il giocatore in testa alla fila corre verso il proprio set, struttura e destruttura la/e piramide/i previste;

Una volta completato lo schema torna alla linea di partenza e attiva, battendo un Cinque, il giocatore successivo.

Si continua fino alla conclusione dell'ultimo componente.

I giocatori indicano il proprio completamento sedendosi nella propria fila.

## REGOLE

- Tutte le coppe cadute devono essere sistemate prima di eseguire il cambio di giocatore;
- Tutti i giocatori devono rimanere dietro la linea di partenza fino a quando non ricevono l'attivazione tramite il Cinque.

## VARIAZIONI

- Confronto con il Tempo: fissato un determinato periodo effettuare il maggior numero di performance;
- Posizionare i set a metà percorso: dopo aver impilato si prosegue in avanti fino alla boa, indi si ritorna, si destruttura e si prosegue per il cambio.
- Si corre e si impila in coppia (specialità di Doppio): il giocatore di destra usa la mano destra, quello di sinistra usa la mano sinistra;
- Spostamenti usando schemi motori diversi dalla Corsa (salti su un solo arto, squat, quadrupedie, saltando la corda, palleggiando, ecc)