

Staffetta dei saluti



Dimezzare una squadra. Le due parti si posizionano una di fronte all'altra (tre-quattro allievi per lato a una distanza di 20m). I primi due allievi della fila «corrono» l'uno verso l'altro e quando si incontrano a metà strada si salutano in un determinato modo (v. forme di saluto sotto), per poi tornare al punto di partenza. I due allievi successivi possono partire dopo la stretta mano ricevuta dall'allievo di ritorno. Quest'ultimo al ritorno deve afferrare anche una molletta da bucato da un sacchetto (un sacchetto di mollette per parte) e agganciarla alla sua maglietta prima di rimettersi in fila.

Regola

La staffetta prevede 4 manche di 3 minuti ciascuna (breve pausa fra una manche e l'altra). A ogni manche viene imposta una nuova forma di saluto nel punto d'incontro.

Forme di saluto

- Saluto con le mani: i due allievi corrono l'uno verso l'altro e battono il cinque sollevando la mano.
- Saluto con i piedi: i due allievi corrono l'uno verso l'altro e si salutano con un piede (piede contro piede).
- Saluto con il fondoschiena o il fianco: i due allievi corrono l'uno verso l'altro, si girano e si salutano con un «check» con il fondoschiena oppure con il fianco.
- Saluto «cool»: i due allievi corrono l'uno verso l'altro, battono il cinque e fanno un «dab» simultaneamente.

Valutazione: la molletta da bucato può fungere da ricompensa o da punteggio, come confronto con le altre squadre.

Materiale: 300 mollette da bucato, 1 cronometro/cellulare (per aiutanti), 4 paletti senza punta, 1 fischietto, 4 sacchetti di plastica per le mollette