

Tema del mese  
06-07 | 2021



Sommario

Sicurezza	2
<b>Pratica</b>	
Stand Up Paddling SUP	3
Frisbee	7
Headis	9
Futnet	11
Cross Golf	13
Cross Boccia	15
Footbag	16
Informazioni	19

Categorie

**Età:** dai 10 anni in su

**Livello di capacità:** principianti, avanzati

## Tutti in spiaggia!

Cosa sarebbe un'estate senza uscite, giochi e sport all'aria aperta? Questo tema del mese offre molte attività divertenti da fare proprio all'esterno: in spiaggia, in piscina, su un prato, in un parco giochi o anche sull'acqua. Tutte le attività proposte sono facili da praticare, tranne il SUP stand up paddle, che richiede una certa preparazione e qualche nozione di base.

Non tutti amano oziare per ore e ore al sole o stare a lungo seduti a un tavolo a gustarsi una grigliata in compagnia. Concedersi un intermezzo in movimento può aiutare a combattere la noia e scoprire nuove attività.

È facile imparare a lanciare correttamente un frisbee. Dopodiché la sfida rappresentata da un percorso di «disc golf» può essere colta senza alcuna difficoltà. Familiarizzarsi con il footbag è un'alternativa originale. Da soli o in gruppo, si apprendono svariati gesti tecnici che non mancheranno di suscitare ammirazione da parte degli spettatori. E poi c'è il crossboccia: una variante del gioco delle bocce che si pratica con palline di stoffa in luoghi insoliti.

### Allenarsi poco per giocare a lungo

Chi non ha mai tenuto un frisbee in mano, conosce il footbag solo di vista o non ha mai sentito parlare di cross golf, crossboccia o headis apprezzerà sicuramente tutti questi giochi inediti. Soprattutto perché richiedono poca attrezzatura e possono essere giocati quasi ovunque.

Visto e considerato che queste attività sono molto semplici da eseguire e non richiedono conoscenze tecniche approfondite, possono essere praticate rapidamente. L'obiettivo è lo stesso per tutte le proposte che trovate in questo tema del mese, sia che siate giovani o adulti, in coppia o in gruppo, con la famiglia o gli amici: acquisire le nozioni di base e applicarle immediatamente alla pratica! Tutti questi giochi sono fatti per divertire.

### Divertirsi sull'acqua

Lo stand up paddle SUP rappresenta una sorta di eccezione. Infatti, è l'unica attività che si svolge sull'acqua e richiede una preparazione speciale, il rispetto di particolari aspetti legati alla sicurezza e un'attrezzatura più importante.

Eventualmente, può essere utile anche seguire un corso di base e/o consultare un esperto per garantire il successo di una giornata all'insegna del SUP. Per questo motivo, allo stand up paddle viene consacrato più spazio nelle prossime pagine.

# Sicurezza

Ci siamo? La crema solare e gli occhiali da sole sono nella borsa da spiaggia? Nel luogo scelto per svolgere l'attività scelta ci sono posti all'ombra? In estate è buona regola riflettere su alcuni aspetti legati alla sicurezza per evitare cattive sorprese.

Gli sport all'aperto come lo stand up paddle richiedono misure di sicurezza molto specifiche. Ogni uscita, sia individuale che in gruppo, presenta sfide diverse (condizioni, terreno, fattore umano). Le misure variano quindi a seconda delle attività e dei loro rischi potenziali.

Valutare regolarmente le tre variabili, vale a dire condizioni, terreno e fattore umano, permette di anticipare i potenziali pericoli e minimizzare i rischi adottando misure appropriate. Inoltre, si dispone di un margine di manovra maggiore per reagire ad eventi imprevisti.

→ [Sicurezza in SUP](#)

## Riscaldamento

Muovere le caviglie e i polsi e attivare i muscoli è un rituale da adottare prima di qualsiasi attività fisica. Un breve riscaldamento riduce il rischio di lesioni.

- Adattare il riscaldamento alle attività previste durante l'attività fisica: più intensi sono gli sforzi, più a lungo durerà il riscaldamento.
- Adattare il riscaldamento all'ora del giorno: più presto lo si prevede, più lungo sarà.
- Per ridurre il rischio di incidenti durante il riscaldamento, è buona regola conoscere ogni esercizio nel dettaglio.
- Scegliere degli esercizi che mobilizzano (cfr. [filmato](#)).

### Consigli dell'upi

- [Sport acquatici](#)
- [Balneazione e nuoto](#)
- [Grill](#)

### Consigli della suva

- [Sole, canicola, raggi UV e ozono](#)

# Stand up paddling SUP

Lo stand up paddle è uno sport di scivolamento accessibile a tutti, regala un senso di libertà e possiede innegabili virtù che aiutano a mantenersi in forma: rafforzamento della muscolatura globale e sviluppo dell'equilibrio. Le nostre idee per una pratica corretta e divertente della disciplina.

## Stand up!

Mettersi in piedi e pagaiare, all'inizio non è così facile. Il link sottostante rimanda alle nozioni di base, combinate con gli elementi pagaia, tavola e pagaiatore. I chiarimenti e i consigli tecnici mirano a facilitare l'apprendimento del SUP affinché i neofiti possano apprezzare subito questa attività all'aria aperta.

→ [Maggiori informazioni](#)

## Tecniche

Per capire meglio la tecnica di base della pagaia è utile immaginare che la pagaia venga ancorata in acqua. In questo modo la tavola scivola sull'acqua allontanandosi o avvicinandosi a questo «ancoraggio».

→ [Maggiori informazioni](#)

→ Esercizi: [Tecniche di pagaia](#) / [Manovre](#)

## Pianificazione di tour

Pianificare in modo ottimale un tour è fondamentale affinché l'escursione si trasformi in un'esperienza di gruppo indimenticabile. Un attento lavoro di preparazione riduce al minimo il rischio di situazioni di emergenza. Tuttavia, in caso di imprevisti, tutti i partecipanti devono essere in grado di prendere le decisioni giuste. La parola d'ordine è: sicurezza prima di tutto!

→ [Maggiori informazioni](#)

### Materiale

Una tavola, una pagaia, il leash e un giubbotto di salvataggio rientrano nell'equipaggiamento di base dello stand up paddle. Per i primi due articoli esistono numerosi modelli che corrispondono alle competenze di chi pratica il SUP e soddisfano le esigenze di ognuno.

→ [Maggiori informazioni](#)

### Sicurezza

Per garantire la massima sicurezza durante gli esercizi, a seconda del gruppo e dell'esercizio, è necessario osservare le seguenti regole:

- Definire una distanza tra le tavole, mettere da parte le pagaie, staccare i leash.
- Se necessario eseguire alcuni esercizi in ginocchio, aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Prestare attenzione alla profondità dell'acqua, la pagaia e la pinna possono essere all'origine di potenziali infortuni.
- In caso di caduta evitare di voler rimanere a tutti i costi sulla tavola (pericolo di lussazione della spalla/dislocazione).

→ [Maggiori informazioni](#)

# Giochi di equilibrio

## Stabilità sulla tavola

Se si posizionano i piedi sui bordi e si fa oscillare la tavola viene generato un forte movimento ondoso sul lago.

### Variante

- Cambiare posizione sulla tavola spostandosi un po' in avanti (prua) o indietro (poppa) oppure al centro.

### Più facile

- In ginocchio, dondolare fino a quando le ginocchia si bagnano.

### Più difficile

- In piedi.

**Osservazione:** questo movimento oscillatorio può aiutare a calmare il tremolio iniziale delle gambe.



## Muoversi sulla tavola

Spostarsi in avanti e indietro sulla tavola, dapprima lentamente e poi sempre più velocemente. Sperimentare i movimenti della tavola trasferendo il peso sulla prua e poi sulla poppa. Ruotare saltando sulla tavola: 90°, 180°, 360° e ritorno.

### Varianti

- Tutti i partecipanti allineano la propria tavola per una foto di gruppo.
- Tutti saltano contemporaneamente.
- Saltare in avanti o indietro.

### Più facile

- Lentamente, eseguendo piccoli passi.
- Saltellare leggermente sul posto.

### Più difficile

- Velocemente, eseguendo dei grandi passi.
- Saltare forte.
- Davanti o dietro sulla tavola, rimanendo in equilibrio.

**Osservazione:** non utilizzare la pagaia oppure usarla come bilanciere per rimanere in equilibrio durante il salto.



## Equilibrio sulla tavola in coppia

Due tavole parallele. A e B sono uno dietro all'altro, con un piede su ogni tavola e provano ad avanzare pagaiando.

### Varianti

- Gara delle bighe: una terza persona si siede o si sdraia sulla tavola e si lascia condurre.

### Più difficile

- La terza persona scambia il posto con un altro partecipante.



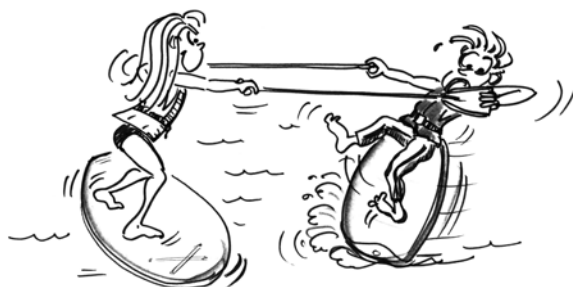
## Equilibrio in piedi sulla tavola

A e B tengono con una mano la pala di una pagaia e con l'altra il pomello. Al segnale tirano per far perdere l'equilibrio all'altro. Chi cade per primo in acqua?

### Varianti

- In due su una tavola: lotta svizzera nautica.
- In due su una tavola: far muovere la tavola coi piedi in modo da fare perdere l'equilibrio all'avversario.

**Osservazione:** attenzione, afferrare l'estremità della pala.



# Forme di gioco

## Pesca SUP

Attaccare una molletta da bucato (pesce) a prua e a poppa. Al segnale ognuno cerca di rubare i pesci agli altri. Quando si riesce a rubare un pesce lo si attacca al giubbotto. Vince chi riesce a rubare il maggior numero di pesci.

**Osservazione:** in ginocchio o sdraiati senza pagaia. Delimitare l'area e fissare un tempo massimo.

**Materiale:** mollette da bucato in legno



## Tutti su una tavola

Il maggior numero di persone cerca di sistemarsi su una tavola, non importa come. L'importante è che ci si diverta.

### Varianti

- Concorso = formare dei gruppi e fermare il cronometro.

### Più difficile

- Tutti devono stare in piedi.



## Doccia fredda

In coppia o in gruppo. Lanciarsi a vicenda una palla o un frisbee accanto alla tavola e tuffarsi per cercare di prenderla(o).

**Osservazione:** senza pagaia

**Materiale:** palla o frisbee



## Serpente d'acqua

In colonna, ogni partecipante dispone la prua della propria tavola sulla poppa di quella davanti. Quando tutti sono pronti si inizia a remare lentamente.

### Varianti

- Formare la fila più lunga possibile.
- Se la colonna si sfalda, continuare sotto forma di corsa fra le varie parti rimaste.

### Più facile

- In ginocchio

### Più difficile

- Tutti stanno in piedi

**Osservazione:** per allinearsi ci vuole un po' di tempo. Occorre che tutti si mettano in ginocchio e che la persona che sta davanti scivoli all'indietro sulla propria tavola per aiutare il compagno alle sue spalle a fissare la propria alla sua. Anche la persona che sta dietro retrocede, in modo che la sua tavola si sollevi sul davanti. Quando le due tavole si trovano una sopra all'altra, ognuno si riposiziona in avanti per stabilizzare la superficie di contatto.



## Tiro alla fune

Legare due tavole con una corda a poppa e iniziare a pagaiare.

### Più facile

- In ginocchio.

### Più difficile

- In piedi.

**Materiale:** corda galleggiante o eventualmente legare insieme i due leash



## SUP in coppia

Su una tavola in due, pagaiare insieme come su un tandem.

### Varianti

- Entrambi in ginocchio, entrambi in piedi, o uno in ginocchio e l'altro in piedi.
- Scambiarsi i posti (davanti  $\longleftrightarrow$  dietro).



## Ponte sospeso

In ginocchio, allineare uno di fianco all'altro il maggior numero possibile di tavole (una persona per tavola). Appoggiare la pagaia di traverso sulla parte anteriore delle tavole per stabilizzare il ponte. Bisogna correre da un'estremità all'altra del ponte per poi saltare in acqua con una certa eleganza alla fine del ponte. Tutti si spostano di una tavola (verso il punto di partenza) dopo il passaggio del corridore, che poi risale sull'ultima tavola. E via di seguito.

### Variante

- Stabilizzare le tavole senza le pagaie (ogni persona si sdraia trasversalmente su due tavole).

### Più difficile

- Disporre l'ultima tavola non di traverso ma nel senso di marcia. Il corridore salta sull'ultima tavola e «surfa» cercando di raggiungere il punto più lontano.

**Osservazione:** controllare che le pagaie non vengano trascinate lontano dalla corrente.



### Maggiori informazioni

Allenamento: [SUP per principianti](#)



# Frisbee

Non esistono praticamente più spiagge o campetti sportivi su cui non sia mai volato un frisbee. La traiettoria speciale del frisbee è fonte di stimoli tecnici e tattici non indifferenti, che vanno semplicemente acquisiti.

Ed è proprio perché è la tecnica e non la forza a consentire al disco di volare a lunga distanza che il frisbee è un attrezzo sportivo che si adatta perfettamente ad ogni livello. Oltre alla velocità e alle diverse tecniche di lancio e di presa, per giocare bene è necessario sviluppare anche delle buone doti tattiche. Dal momento che i presupposti fisici sono insignificanti, il frisbee si presta molto bene per delle sfide miste. Prima di iniziare a giocare occorre trovare una superficie pianeggiante, come un prato o un parco, collocare qualche cono di demarcazione e naturalmente non dimenticare del frisbee!

## Aiuti

[Lanciare e prendere \(pdf\)](#)

## Filmati didattici

- [Le basi](#)
- [Presa backhand](#)
- [Ricezione](#)
- [Presa sidearm](#)
- [Presa overhead](#)

## Forme di gioco

### Bocce

Un giocatore di un gruppo composto di tre a sei persone riceve due dischi, mentre gli altri uno solo. Il primo giocatore lancia un frisbee su cui è stato apposto un segno speciale (bersaglio) in una direzione a scelta (optare per una distanza raggiungibile anche dai lanci dei compagni). Questi lanciano il loro disco cercando di avvicinarsi il più possibile al bersaglio.

Il giocatore che ha lanciato il disco-bersaglio tira per ultimo. Ottiene un punto chi riesce a far atterrare il frisbee nel punto più vicino al bersaglio, due punti vengono attribuiti invece quando il disco lo colpisce. Vince chi ottiene per primo cinque punti, dopodiché può lanciare il disco-bersaglio.

**Osservazione:** scegliere un parco o il bosco come campo da gioco. Gli ostacoli naturali rendono l'esercizio ancor più stimolante.



### Al sicuro

I giocatori si dividono in coppie e si lanciano il disco. Si dispongono in piedi ad esempio su una lunga corda collocata a V. A poco a poco gli altri giocatori escono dal perimetro allontanandosi sempre più.

Quale gruppo riesce ad eseguire l'esercizio staccando i piedi dalla corda il minor numero di volte?

### Più difficile

- Ogni giocatore ha un frisbee in mano. Al segnale acustico «via», i due lanciano contemporaneamente il disco al compagno. Prima di iniziare l'esercizio è necessario accordarsi su chi lancia, da quale parte o a quale altezza.



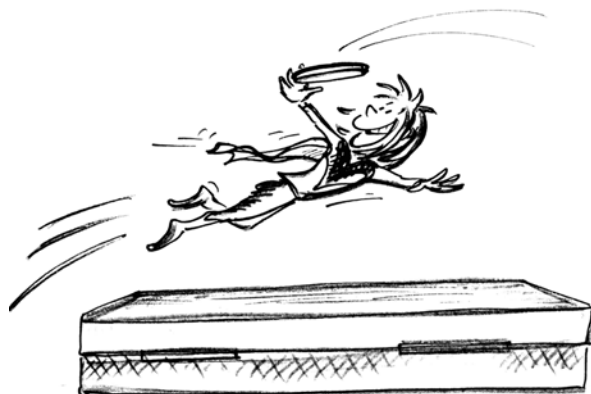
## Tempismo perfetto

Formare un gruppo composto di un lanciatore e un ricevitore, che ha il compito di prendere la rincorsa, saltare su un elemento rialzato (ad esempio un tappeto gonfiabile) e prendere il frisbee lanciato dal compagno in volo.

Il lanciatore è disposto in modo da formare un angolo di 90° con il «ricevitore» all'altezza del tappeto gonfiabile. Dopo una presa riuscita ci si scambiano i ruoli.

### Più difficile

- L'esercizio può anche essere eseguito in piscina dal bordo o dal trampolino di un metro. Qui la regola è: prendere il frisbee effettuando il salto più spettacolare.



## Con mani e piedi

I giocatori si passano il disco tenendosi ad una distanza di circa dieci metri. Contemporaneamente conducono pure una palla coi piedi muovendosi di qua e di là.



### Disc Golf

Il «disc golf» deriva dal golf e si svolge su un percorso costituito da diversi bersagli. Questo esercizio può essere svolto all'aperto o in palestra.

Questi bersagli vanno centrati seguendo una determinata sequenza con il minor numero possibile di lanci. Preparare da tre a cinque piste, su ognuna delle quali giocano da due a quattro persone. Possibili bersagli: alberi, pietre, panchine, ecc.

### Regole di base

- Il gioco riprende sempre dal punto in cui il disco è atterrato, indipendentemente dal luogo in cui si trova (dunque anche in zone scomode).
- Lancia sempre per primo chi ha realizzato il lancio più lontano dal bersaglio.
- Ognuno conta i propri lanci: fairplay!

**Video (YouTube):** [Disc Golf Trick Shots](#)

### Maggiori informazioni

→ [Altri contenuti](#)



# Headis

L'«headis» è un tennis tavolo in cui si usa la testa. Si gioca su normali tavoli da ping pong, nel caso ideale con una rete stabile. La palla ufficiale dell'«headis» pesa solo 100g, è di gomma e rimbalza bene. Invece della racchetta si usa la a testa per rinviare la palla oltre la rete.

Per iniziare, la palla deve prima toccare la propria metà del tavolo e poi quella dell'avversario. Si ripete il servizio, se la palla tocca la rete oppure l'angolo. Dopo tre servizi, si cambia lato. Mentre si gioca, la palla può anche essere passata direttamente, in volée. In questo caso il giocatore ha diritto di appoggiarsi al tavolo con tutte le parti del corpo. Dopo ogni contatto palla, però, bisogna nuovamente toccare il suolo. Un set si conclude a 11 punti, con due punti di scarto se necessario. Il gioco finisce quando un giocatore vince due set.

→ [Regole ufficiali \(in tedesco e inglese\)](#)

## Materiale

Per giocare sono necessari una pallina e un tavolo da ping-pong. I tavoli più idonei sono quelli muniti di rete stabile, per esempio i tavoli di sasso con una rete di metallo che si trovano sui piazzali delle scuole. La palla da «headis» è circa delle dimensioni di una palla da pallamano (diametro 50-52 cm) e pesa appena 100 g. In alternativa è possibile utilizzare anche altre palle, ma devono essere leggere e rimbalzare bene.

## Sicurezza

La regola più importante è tenere il più possibile le mani sul tavolo. In questo modo è possibile valutare la distanza tra tavolo e testa e si rischia meno di colpire gli spigoli. Siccome ci si concentra sulla palla, non è sempre possibile vedere bene i possibili ostacoli. Per le forme di coordinazione così come per il gioco al tavolo da ping-pong è necessario prevedere abbastanza spazio libero. Se i tavoli sono instabili, evitare di saltare sulla superficie.

## Forme di gioco

### Triangolo

Tre persone sono disposte a triangolo, a circa 2 metri di distanza. A lancia la palla con la mano verso B, che usa la testa per lanciare la palla a C, che a sua volta riceve la palla con le mani. Poi tocca a C lanciare la palla con la mano ad A, che usa la testa per lanciarla a B che la prende con le mani, ecc.

#### Variante

- In senso orario e in senso antiorario.

#### Più facile

- Ridurre la distanza.
- Usare una palla più leggera (ad es. pallone da spiaggia gonfiabile).

#### Più difficile

- Aumentare la distanza.
- Usare sempre la testa per passare la palla nel triangolo, senza usare le mani per fermare la palla tra i passaggi.



## Vince il cinque

Due giocatori si affrontano ed eseguono il servizio a turno. L'obiettivo è di raggiungere 5 punti. Se entrambi i giocatori hanno 4 punti, si gioca il punto dello spareggio. Il giocatore che ha ottenuto per primo 5 punti lascia il tavolo. L'altro giocatore continua a giocare contro un nuovo avversario, conservando però i punti accumulati fino a quel momento. Esempio: A vince contro B a 5:3. B gioca contro C partendo con un vantaggio di 3:0.

### Più facile

- Servizio con la mano invece che con la testa.



## Doppio

Giocare a «headis» in doppio. Ognuno colpisce la palla a turno, al servizio ma anche durante gli scambi. Le regole sono le stesse del gioco singolo.

### Variante

- Giocare a tre contro tre (definire un ordine di passaggio preciso).



## Attorno al tavolo

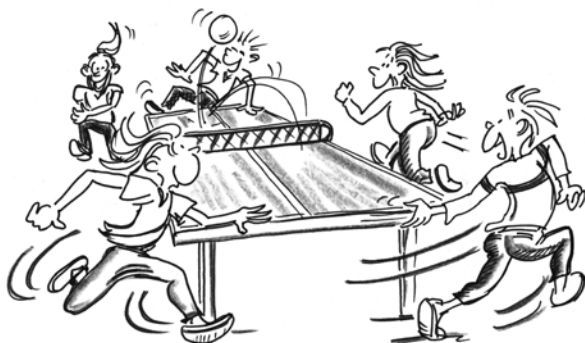
I giocatori si dividono in modo equilibrato tra i due lati del tavolo da ping-pong e formano una fila. Il primo giocatore della fila più numerosa inizia con il servizio. Dopo aver passato la palla dall'altra parte della rete con la testa, passa dall'altro lato dove si rimette in fila.

### Varianti

- Chi commette un errore, deve abbandonare. Gli ultimi due giocatori disputano la finale su tre punti.
- Giocare su diversi tavoli contemporaneamente. Chi commette un errore passa a un altro tavolo dove può di nuovo giocare.
- Conteggio per squadra: quanti passaggi oltre la rete fa una squadra prima di compiere un errore?

### Più facile

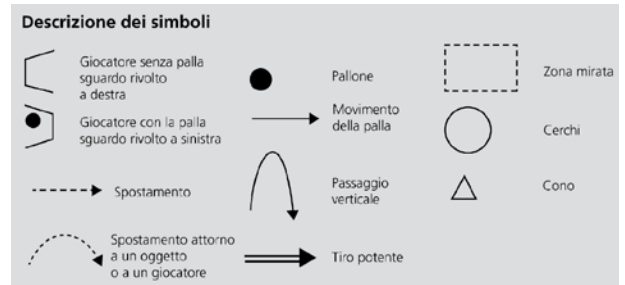
- «Freno di emergenza»: in caso di difficoltà si può usare la mano.



# Futnet

Il futnet è uno sport senza contatti, adatto a tutte le età e che richiede abilità e coordinazione. La sua qualità fondamentale è l'aspetto ludico. Si gioca sotto forma di singolo, doppio o triplo, su un campo diviso da una rete. I giocatori si passano il pallone senza aiutarsi con le braccia e le mani.

Due squadre composte di uno a tre giocatori lanciano un pallone al di sopra di una rete e cercano di farlo rimbalzare nel campo degli avversari senza che questi riescano a rinviarlo. Questo obiettivo può essere raggiunto attaccando una zona libera e imprimendo più o meno forza ed effetto al pallone. Il giocatore non può effettuare due tocchi di palla consecutivi (salvo in singolare). A ogni errore la squadra avversaria riceve un punto ed effettua la rimessa in gioco.



## Aspetti importanti

- [Considerazioni pratiche](#)
- [Regole del gioco](#)
- [Tecnica \(con filmati e sequenze di immagini\)](#)
- [Tattica](#)

## Forme di gioco

### A rete!

In coppia. A tre metri l'uno dall'altro, i giocatori effettuano dei passaggi senza controllo al di sopra della rete.

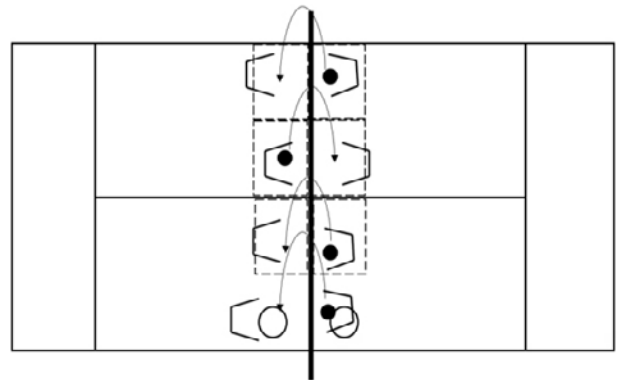
**Osservazioni:** definire in anticipo una piccola zona, vicino alla rete, nella quale il pallone deve rimbalzare dopo ogni passaggio.

#### Più facile

- Prima di ogni passaggio, il giocatore può controllare il pallone con tutte le parti del corpo, comprese le mani.

#### Più difficile

- Il giocatore deve mirare l'interno di un cerchio messo nella zona da un suo compagno (= 1 punto). In questa variante, il giocatore può effettuare un controllo prima del passaggio.

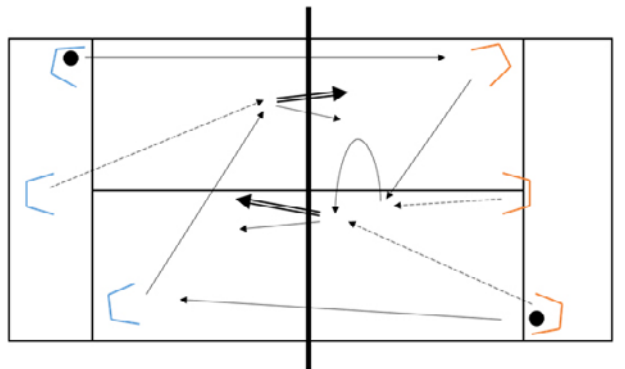


### Uno basta, due sono troppi!

Partite di doppio o di triplo. Le due squadre servono simultaneamente. Quando una squadra commette un errore con uno dei due palloni, il gioco si ferma e il punto è attribuito all'altra squadra.

#### Regole

- Al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di tirare il pallone nel campo avversario.
- Al massimo tre tocchi di palla non consecutivi per squadra.
- Effettuare il servizio tra le linee di servizio e di fondo.
- Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo degli avversari prima di poter essere giocato dall'altra squadra.
- Divieto di rinviare il pallone direttamente nel campo avversario (almeno due tocchi di palla per squadra).

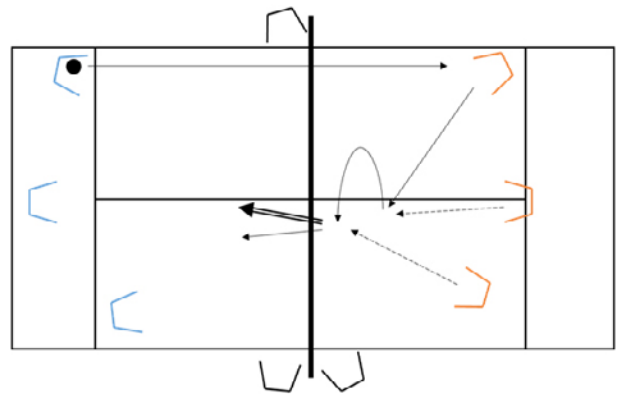


## Riserva di caccia

Su un campo, partite di doppio o di triplo fino a sette punti. La squadra sconfitta lascia il posto a un'altra o cambia uno o due giocatori con i sostituti a disposizione. I giocatori a riposo diventano arbitri.

### Regole

- Al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di tirare il pallone nel campo avversario.
- Al massimo tre tocchi di palla non consecutivi per squadra.
- Effettuare il servizio tra le linee di servizio e di fondo.
- Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo degli avversari prima di poter essere giocato dall'altra squadra.
- Divieto di rinviare il pallone direttamente nel campo avversario (almeno due tocchi di palla per squadra).



## Forma di torneo

### Libera scelta

Dopo una partita, i giocatori si riuniscono e cambiano compagni liberamente (mai due volte gli stessi partner) per la partita seguente. Ogni squadra tiene il conto dei suoi punti:

- partita vinta = due punti
- pari = un punto
- partita persa = zero punti

Dopo un certo numero di partite, stilare una classifica individuale.

### Più facile

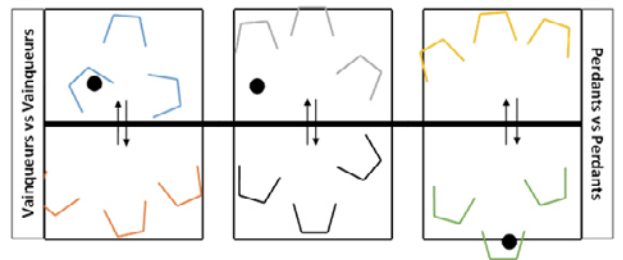
- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.
- Possibilità di toccare una volta il pallone con le mani (conta come un tocco normale).

### Più difficile

- Diminuire il numero di rimbalzi autorizzati per squadra.

### Regole

- Al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di tirare il pallone nel campo avversario.
- Al massimo tre tocchi di palla non consecutivi per squadra.
- Effettuare il servizio tra le linee di servizio e di fondo.
- Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo degli avversari prima di poter essere giocato dall'altra squadra.
- Divieto di rinviare il pallone direttamente nel campo avversario (almeno due tocchi di palla per squadra).



### Altre forme di torneo

- Orologio
- Tavola del re
- Gioco delle leghe
- Scelgono i dadi

# Cross golf

Questa variante del golf classico è particolarmente indicata per i giovani e quelli che vogliono rimanere giovani. L'affascinante gioco della disciplina classica è applicato al contesto urbano con tanta energia creativa.

Il cross golf ha solo poche regole di base che riguardano la sicurezza. Le norme di comportamento (etichetta) del golf classico non valgono. È permesso fare quello che piace. Per iniziare a giocare, bastano alcuni bastoni nella grandezza standard (ad es. ferro 6) e alcuni putter. Il resto del materiale: palline da tennis o palle da unihockey colorate e piccoli cinesini. A seconda della forma di gioco, possono essere utili anche altri attrezzi.

**Osservazione:** per trovare materiale a basso prezzo, è anche possibile informarsi presso i club di golf se hanno dei vecchi bastoni. Oppure chiedere nei club di tennis se hanno palline usate. Spesso le danno gratuitamente.

## Regole di base

- Il campo scelto deve essere accessibile al pubblico. Attenzione: evitare terreni aziendali, cantieri chiusi e cave di ghiaia.
- Il gioco non deve ostacolare la vita pubblica (rumore, raggruppamenti, ecc.).
- Verificare che lungo la linea di tiro non ci siano persone.
- Il gruppo mantiene una distanza di sicurezza di 2 metri dalla persona che tira. Questo vale per tutti i tiri. Nessuno rimane dietro la persona che tira.
- Gli obiettivi possono essere scelti liberamente. Tuttavia, deve essere possibile andare a riprendere le palline.
- Chi raggiunge l'obiettivo con il numero inferiore di tiri, vince il girone.
- Le vere palline da golf sono troppo pericolose per essere utilizzate al di fuori dei campi ufficiali da golf! Le palline da tennis rotte (senza tensione) o le palline da unihockey rappresentano una buona alternativa.

## Materiale

- Bastoni (ferro 6 e un putter)
- Palline (palline da tennis rotte oppure da unihockey).
- Gessi per marcare i punti di tiro e/o l'obiettivo.

## Forme di gioco

### Skyscraper Drive

Si sceglie una parete alta senza finestre con una suddivisione orizzontale ottica. Definire l'obiettivo presso un segmento che si trova a circa 8-10 metri di altezza. I giocatori tirano la pallina dal punto di tiro (a circa 8 metri dalla parete) verso la parete e cercano di colpire il segmento scelto. Per non fare rotolare via la pallina, si usa un cinesino come «tee».

#### Varianti

- Un giocatore può eseguire tutti i tiri che vuole in 30 secondi. Chi riesce a portare più palline possibili nel segmento in questo periodo di tempo?
- Ogni giocatore può giocare 5 palle. Chi riesce a colpire più volte il segmento?
- Colorare le palline con pittura solubile all'acqua. Una persona tira per prima e marca un punto. Chi riesce ad arrivare più vicino a questo lancio?

**Materiale:** cinesini





## The Blue Window Drive

Aprire completamente una finestra di una casa di una persona che si conosce e che è d'accordo. Se possibile, una finestra dei piani alti. Fissare un lenzuolo alla parte alta della cornice della finestra. In questo modo, il lenzuolo pende all'interno e frena le palline. In alternativa, si può anche usare un paravento. I giocatori cercano di colpire la finestra aperta da un punto nel giardino.

**Osservazione:** occorre assolutamente usare delle palline da tennis rotte (senza tensione), altrimenti si rischia di rompere i vetri se si colpisce un'altra finestra.

**Materiale:** paravento, lenzuolo



## Skip Chip

Definire un contenitore o un cassonetto che sia accessibile almeno da un lato. Cercare di far entrare la palla da una distanza di 4-5 metri.

### Varianti

- Ogni giocatore ha il diritto a 5 tiri, ogni tiro riuscito vale 3 punti. Se la palla vola oltre il cassonetto, si ottiene una penalità.
- Un giocatore può eseguire tutti i tiri che vuole durante 30 secondi. Chi riesce a tirare più palline possibili nel cassonetto in questo lasso di tempo?

**Materiale:** cassonetto, container



## No Parking Chip

I giocatori cercano di colpire un cartello segnaletico da 3-4 metri di distanza. È raccomandato scegliere un cartello che si trova vicino a una parete affinché i tiri sbagliati rimbalzino indietro.

### Variante

- Disegnare un bersaglio sulla parete dietro il cartello. Cercare di colpire il bersaglio senza toccare il cartello. Chi colpisce il cartello ottiene un punto negativo.

**Osservazione:** usare solo palline soffici.

**Materiale:** cinesini, cono



## Shooting Station

Scegliere una superficie liscia (ad es. posteggio, campo o pista in tartan) e definire un punto di tiro. Posizionare un bersaglio (ad es. lattine vuote o bottiglie PET) a circa 3-4 metri di distanza, che i giocatori devono cercare di colpire con la palla.

### Varianti

- Chi riesce a colpire il bersaglio con meno tiri? (Put sempre dal punto di tiro)
- Ogni giocatore ha in buono 5 tiri. Chi riesce a colpire più volte il bersaglio? (Put sempre dal punto di tiro)
- Stessa cosa ma la palla deve sempre essere tirata dal punto in cui atterra dopo un tiro.

**Materiale:** lattine vuote o bottiglie PET





# Cross boccia

Il cross boccia è una nuova disciplina sportiva che fondamentalemente funziona come le bocce. Tuttavia, le possibilità di gioco sono praticamente illimitate. Si usano dei sacchetti morbidi.

I sacchetti possono essere lanciati a piacimento su superfici elevate, sopra a ostacoli o anche su superfici inclinate. Nel cross boccia è possibile dare sfogo alla propria fantasia: infatti non ci sono (quasi) limiti. Sperimentate e trovate le strutture di gioco più insolite.

## Regole di base

Ogni giocatore riceve tre palle uguali. Si tira a sorte per definire chi inizia. La persona che può iniziare il gioco sceglie un luogo di partenza e lancia un pallino (marker) dove preferisce. In seguito, gli altri giocatori tirano la prima palla. Il giocatore che ha lanciato la palla più lontano dal pallino tira anche la seconda e la terza palla. In seguito, tocca anche gli altri, indipendentemente dalla distanza tra il loro primo lancio e il pallino.

## Come si calcola il punteggio

Ogni palla che si trova più vicino al pallino rispetto alle palle degli avversari riceve un punto. Per questo, solo il miglior giocatore ottiene dei punti. Se due palle di due giocatori diversi si trovano alla stessa distanza dal pallino o lo toccano entrambe, ciascuno ottiene un punto. Se una palla si trova sopra un'altra (la palla avversaria è coperta almeno per il 50%) si ottiene un «kill», ovvero la palla che si trova sotto è eliminata dal girone.

## Forme di gioco

### Punti a gogo con le combinazioni

Chi riesce a far toccare due palle proprie, di cui una è più vicina al pallino rispetto agli avversari, ottiene tre punti. Se tutte le tre palle di un giocatore si toccano e una di queste è più vicina al pallino delle altre, si ottengono sei punti. Le combinazioni contano anche nelle partite pareggiate.



### Punto, set, partita

Si contano i punti solo dopo che tutti i giocatori hanno lanciato tutte le loro palle. Chi ha ottenuto più punti può aprire il prossimo girone di gioco. Se due palle sono equidistanti dal pallino, il girone si conclude con un pareggio.

Ogni giocatore mantiene i punti ricevuti e il prossimo girone è aperto di nuovo dallo stesso giocatore che ha vinto prima. Il set finisce quando un giocatore ottiene 13 punti. Il set deve essere vinto con due punti di distacco dal secondo giocatore, per esempio 11-13. Per vincere la partita, occorre primeggiare in due set.

### Variante

- Il giocatore che inizia può anche definire determinate regole per il tipo di tiro o la traiettoria della palla (sopra una linea, un ostacolo, una siepe, tirare con la mano sinistra o indietro, ecc.). In tal caso, il pallino deve essere giocato secondo le regole prestabilite. Se un giocatore non rispetta le nuove regole, i suoi tiri non contano.



# Footbag

Il footbag è uno sport che viene praticato con l'ausilio di una pallina di stoffa piena di sabbia o di granelli di plastica, denominata footbag o hacky sack. Una freestyle ball appena acquistata non è adatta per giocare a footbag. Prima deve essere calciata e manipolata a lungo, fino a diventare morbida e facile da usare.

L'obiettivo è di calciare con i piedi questa pallina senza farla cadere a terra. Ma attenzione. Sebbene il footbag non sia affatto uno sport pericoloso, occorre tuttavia riscaldarsi bene con trick semplici prima di provare quelli più difficili. Gli infortuni e le distorsioni possono essere evitati esercitandosi bene in tutti i trick da entrambi i lati (ovvero piede sinistro e piede destro).

## Materiale

Esistono footbag da 2 fino a 128 panel (riquadri), di diverse dimensioni, peso e superfici. In più possono contenere materiali molto diversi. Per i principianti si raccomanda una palla di cuoio scamosciato o alcantara.

## Kick

### Toe kick

Palleggiare la pallina dapprima solo con un piede (sulle dita), dopodiché cambiare gamba e in seguito giocolare alternandole. La pallina va sollevata all'altezza delle ginocchia e deve oltrepassare il busto:

- la gamba traccia un angolo retto
- la prima volta eseguire l'esercizio senza pallina, sollevare la coscia
- prendere in mano la pallina e tendere il braccio e poi lasciarla cadere (contare fino a due aiuta: 1 = lasciar cadere la pallina, 2 = colpirla col piede.
- la pallina va sempre lanciata in aria verticalmente (quando gli allievi non riescono a farlo spesso ne risultano delle mosse di karate oppure i piedi non sono più paralleli).



### Toe delay

Tre cose fondamentali da tenere in considerazione nel toe delay:

- mantenere il ginocchio dritto sollevandolo senza perdere di vista la punta del piede
- allargare bene le dita del piede aiuta a lanciare la pallina non troppo in alto e sopra la punta del piede
- abbassare il piede verticalmente e lentamente per riprendere la pallina.

### Più difficile

- **Toe delay advanced:** in questa variante del Toe Delay, il footbag viene lanciato in aria con il piede invece che con la mano e la ricezione viene effettuata con l'altro piede.
- **Low toe delay:** questa figura, se eseguita lanciando in aria il footbag a pochi centimetri dal piede, genera un effetto ottico davvero sorprendente.



## Inside delay

Tre cose fondamentali da tenere in considerazione nell'inside delay:

- Flettere le dita dei piedi verso la suola delle scarpe per appiattare maggiormente la superficie d'impatto della pallina.
- Flettere le ginocchia, mantenere la schiena eretta.
- Lanciare la palla al di sopra del piede ma non troppo in alto e abbassare lentamente il piede finché la pallina non si posa su di esso.

### Più difficile

Questo esercizio si rivolge ai più avanzati. Quando si riesce a passare da un toe delay all'altro è il momento di provare il leg over:

- dapprima lanciare la palla verticalmente dal toe delay, un po' più in alto rispetto alle ginocchia
- poi passare velocemente l'altro piede sopra la pallina e ricollocarlo in seguito sotto di essa e riprenderla in toe delay.
- Mantenere la schiena eretta ed eseguire il movimento dall'esterno verso l'interno.



### Altri kick

- [Clipper](#)
- [Whirl](#)
- [Spinning clipper](#)
- [Ducking clipper](#)
- [Spinning whirl](#)
- [Furious butterfly](#)

## Forme di gioco

### Circle kicking

Un gruppo si dispone a forma di cerchio e cerca di tenere il footbag in aria il più possibile. Se in un gruppo la pallina riesce a fare il giro di tutti i partecipanti senza cadere a terra, si raggiunge l'«hack». Se si riescono a fare due «hack» consecutivi, si ottiene un «hacky sack». L'inizio è una fase molto importante di ogni giro. Una persona prende la pallina in mano e la tira con una bella parabola al prossimo giocatore. In seguito si usano solamente i piedi, le ginocchia e la testa.

Anche l'ampiezza del cerchio è un fattore importante. Nel caso ideale, i partecipanti si toccano appena con i piedi se tendono una gamba verso il centro. Se la distanza è troppo grande, si tende a passarsi la pallina invece di calciarla verso l'alto in modo controllato, cosa che peraltro è più semplice e permette di raggiungere gli obiettivi più in fretta.



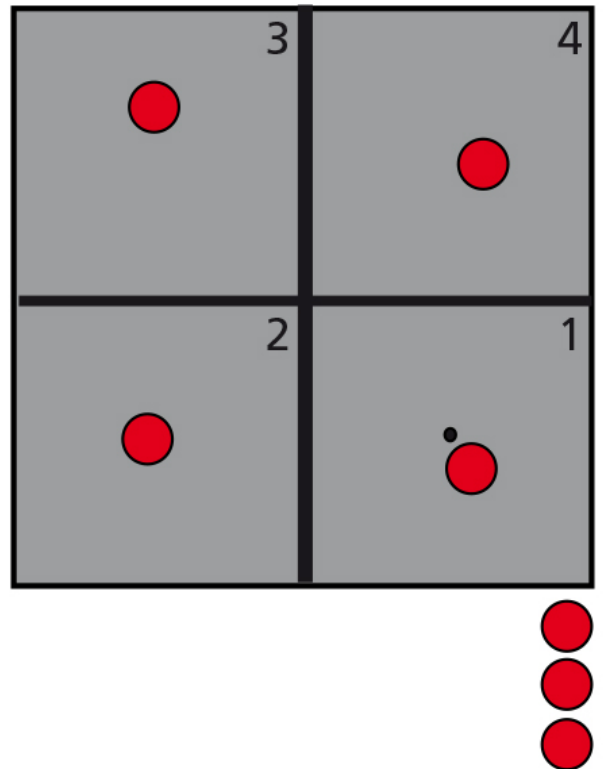


## Four square

Usare un gesso o del nastro adesivo per disegnare per terra un quadrato di circa tre metri per tre. In seguito suddividere il quadrato con una croce nel centro al fine di creare quattro quadrati (four square). Numerarli e su ogni quadrato disporre un giocatore.

Se ci sono più di quattro partecipanti, i giocatori in soprannumero devono attendere in fila davanti al quadrato 1. Il giocatore del quadrato 4 è il re che avvia il gioco lanciando il footbag a un compagno con un bel tiro a parabola. Dal momento in cui la palla è in gioco, ogni giocatore cerca di evitare che il footbag cada per terra nel suo quadrato. Inoltre, si tratta di evitare che la palla finisca fuori dal grande quadrato in seguito a un proprio tiro.

Nei due casi, il rispettivo giocatore ha fatto un errore e deve lasciare il suo quadrato e i partecipanti nei numeri inferiori salgono di un grado. Per esempio, se il giocatore che si trova nel quadrato 3 fa un errore, deve lasciare il campo da gioco e il compagno del quadrato 2 si sposta nel quadrato 3, quello del quadrato 1 nel quadrato 2. Il primo giocatore che aspetta fuori dal campo nella fila può entrare a far parte del gioco sul quadrato 1. Finché il re non è obbligato a lasciare il campo, ottiene un punto dopo ogni errore. Il re può tenere i punti anche una volta che ha lasciato il quadrato. Vince chi per primo raggiunge 15 punti.



## Coreografia

Nelle competizioni di footbag freestyle, si tratta di mostrare una coreografia con sottofondo musicale. I partecipanti mostrano le loro figure in una sequenza di movimenti avvincenti seguendo il ritmo della loro musica preferita. Gli elementi per principianti illustrati di seguito bastano per creare delle belle coreografie.

### Svolgimento di una breve coreografia (esempio)

- 8 toe delay, al ritmo con la musica
- 8 toe delay da un piede all'altro, al ritmo con la musica
- Breve pausa
- 8-10 low toe delay, fermarsi con la palla sul piede più forte
- Around the world
- Pausa
- Around the world, nell'altra direzione
- Pausa
- 4 around the world consecutivi
- Pausa
- Legover
- Pausa
- Legover
- Pausa
- 8-10 low toe delay
- Toe juggling per concludere la coreografia



**Musica:** per i principianti è più facile iniziare con dei brani con tante ripetizioni.

# Informazioni

## Bibliografia

- Züblin, R., Schneider, M., Gyger, M., Burnand, P. (2018). «Il fattore umano – svolgere attività in sicurezza» (pdf). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0

## Filmati

- Playlist: [Futnet](#)
- Playlist: [Footbag](#)
- Playlist: [Sport Stacking](#)
- Playlist: [Bouldering](#)
- Playlist: [Tecniche rampichino](#)
- Playlist: [Skateboard](#)



Conoscete il nostro canale Youtube?  
Lì trovate centinaia di istruzioni relative a numerosissime discipline sportive sotto forma di filmati.  
Abbonatevi subito!

## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0,  
2532 Macolin

**Autori:** diversi

**Foto di copertina:** Ueli Känzig, UFSP0

**Illustrazioni:** diversi

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSP0