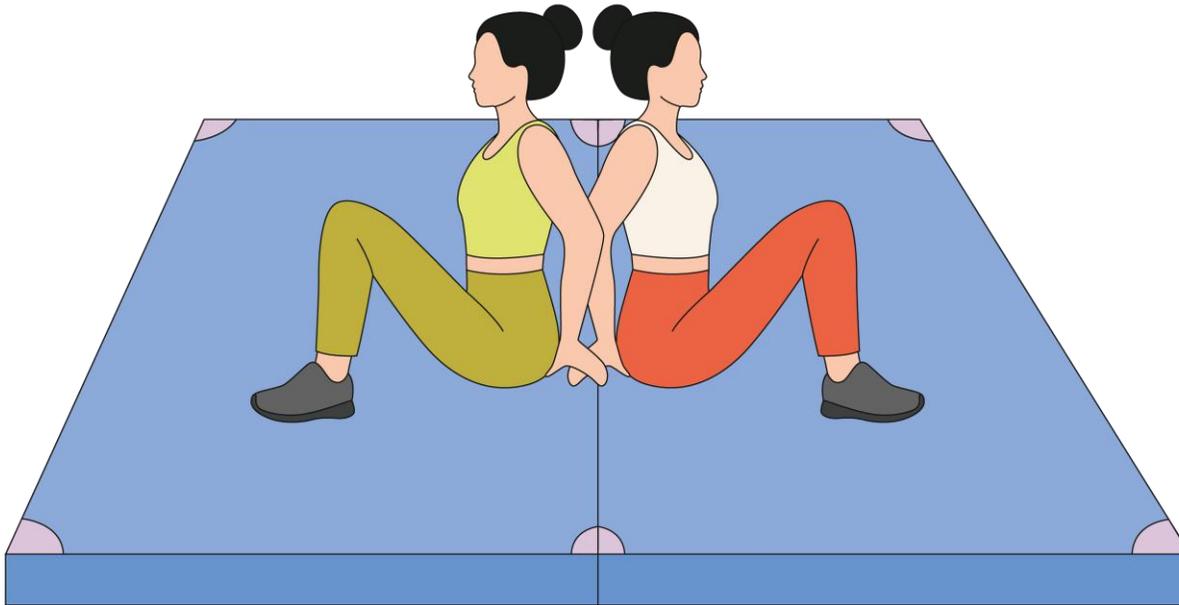


Stazione 1 - Schiena contro schiena

Inizio: ci si siede schiena contro schiena.

Obiettivo: chi spinge per primo l'altro fuori dal tappeto ottiene un punto.

Importante: ogni parte del corpo che tocca il pavimento conta.



Struttura:

Due piccoli tappetini da ginnastica disposti a quadrato.

Stazione 2 - Trappola per topi

Inizio: un bambino si sdraia sul tappetino. Il compagno si sdraia sopra di lui e cerca di rimanere sopra di lui.

Obiettivo: se il compagno più basso riesce a fuggire, riceve un punto.

Importante: non alzarsi.



Struttura:

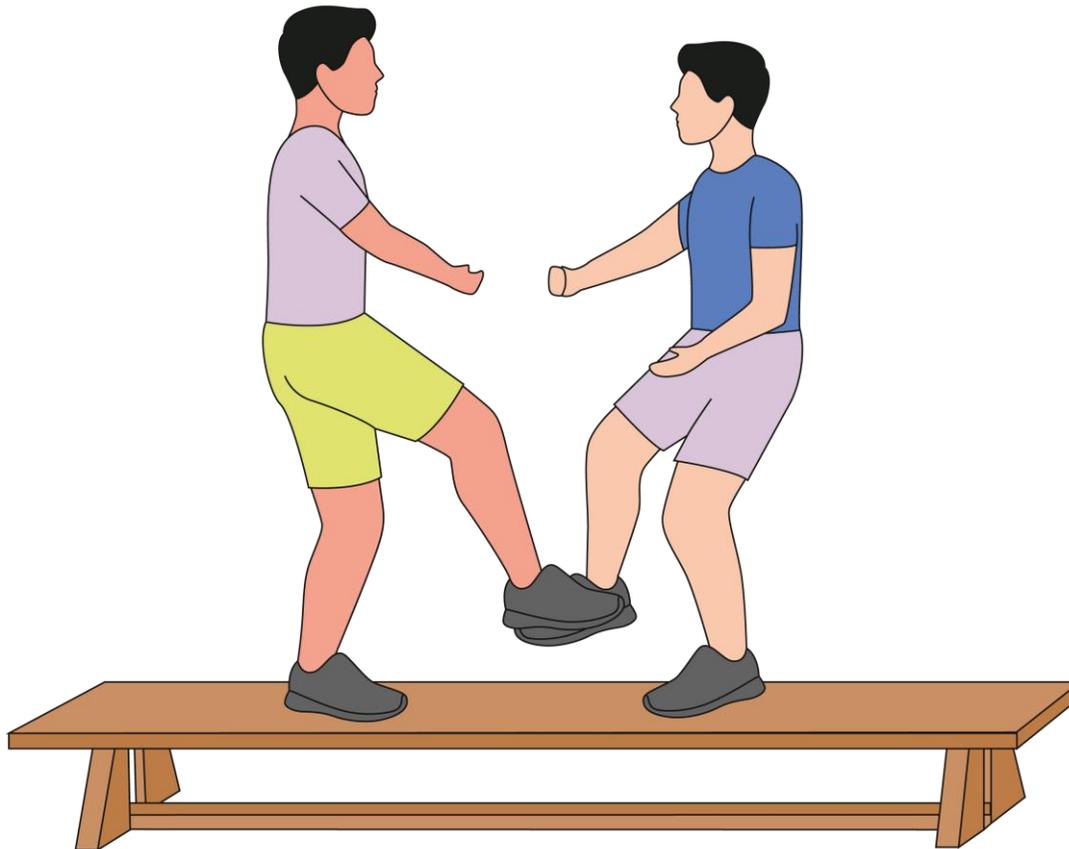
Due piccoli tappetini da ginnastica disposti a quadrato.

Stazione 3 - Il sentiero stretto

Inizio: ci si posiziona uno di fronte all'altro sulla panchina.

Obiettivo: non appena un giocatore lascia la panchina, l'altro riceve un punto.

Importante: non è consentito spingere.



Struttura:

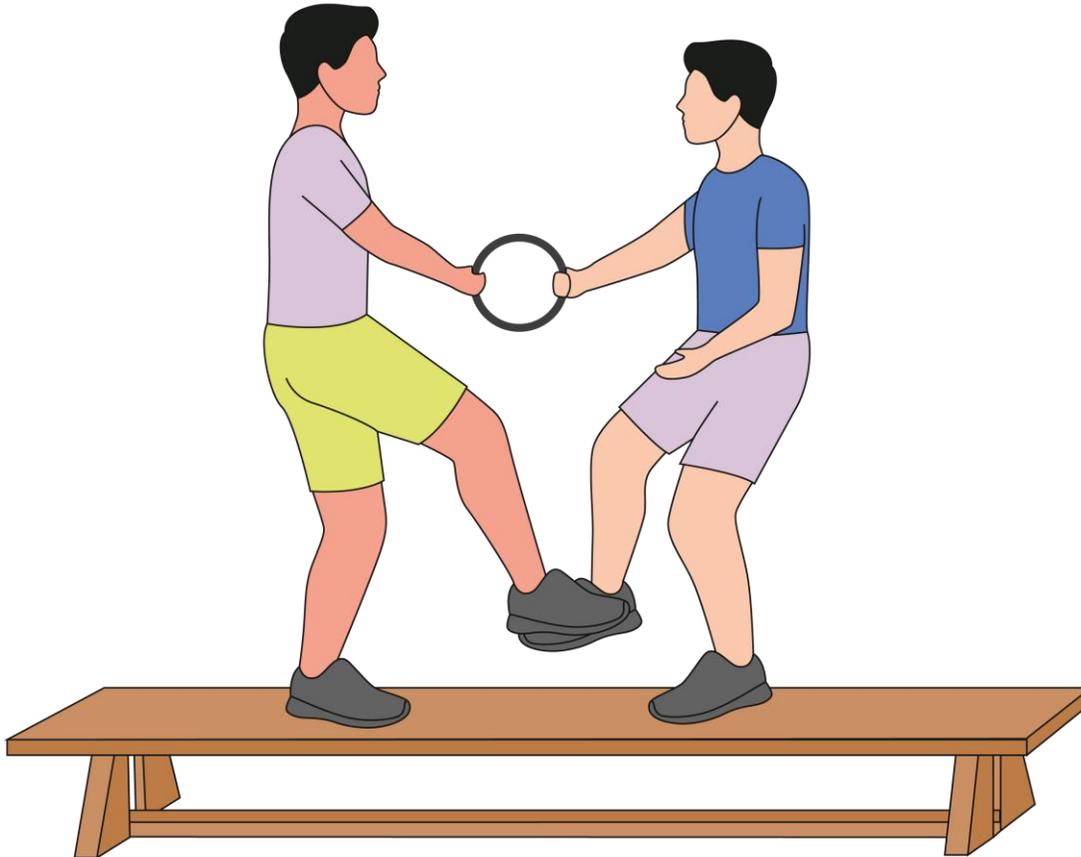
Una panchina rovesciata.

Stazione 4 - Battaglia di trazione

Inizio: si sta in piedi sulla panca uno di fronte all'altro e si tiene entrambi l'anello o la cintura della festa.

Obiettivo: non appena un giocatore lascia la panchina, l'altro riceve un punto.

Importante: il nastro dell'anello/party non deve essere rilasciato.



Struttura:

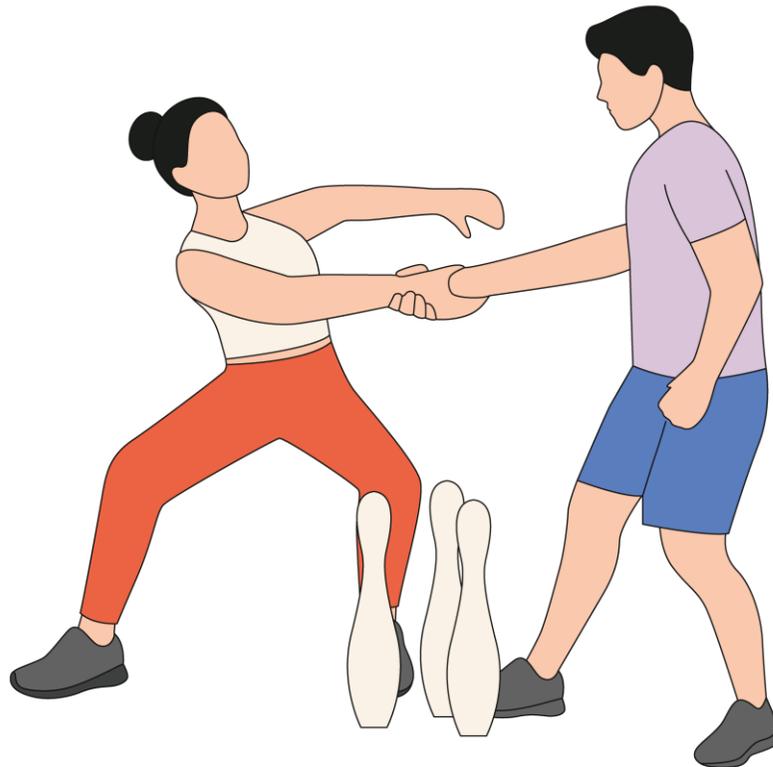
Una panchina rovesciata e un anello o un nastro da festa.

Stazione 5 - Rovesciare un cono

Partenza: ci si trova uno di fronte all'altro e ci si tiene per mano. I coni sono tra di voi.

Obiettivo: chi riesce a far cadere un cono all'altra persona ottiene un punto.

Importante: viene assegnato un punto per ogni cono rovesciato dal compagno.



Struttura:

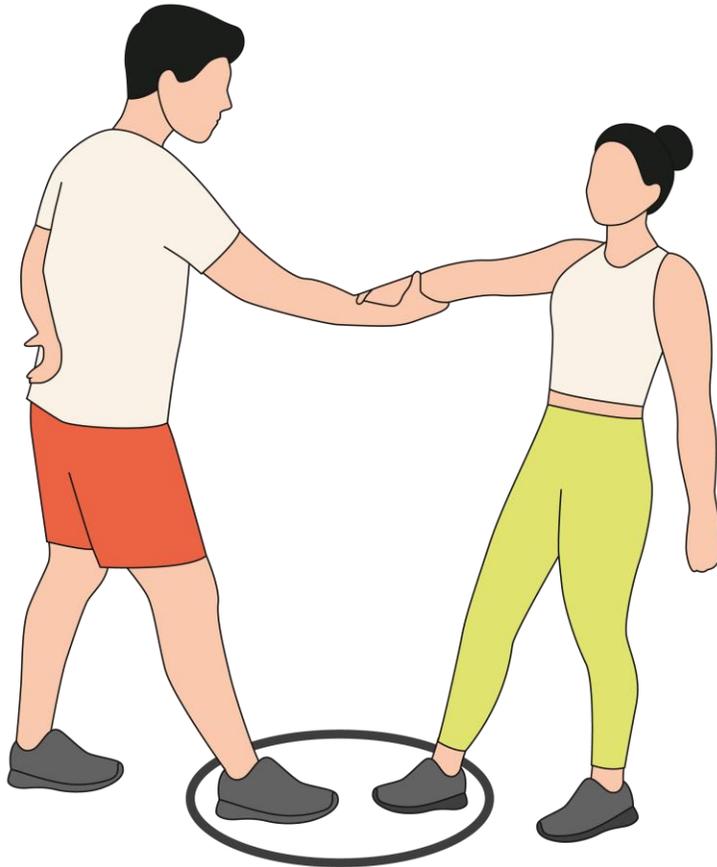
3 coni

Stazione 6 - Spingersi fuori dal cerchio

Inizio: si sta in piedi uno di fronte all'altro e ci si tiene per mano. Ognuno ha un piede nel pneumatico.

Obiettivo: se il compagno viene tirato o spinto fuori dal cerchio, l'altra persona riceve un punto.

Importante: non mollare la presa.



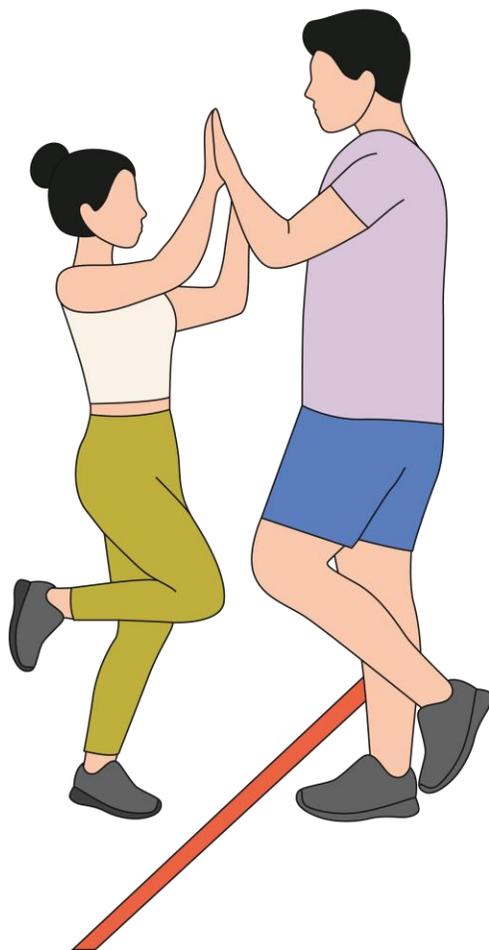
Struttura:

1 pneumatico

Stazione 7 - Lotta con una gamba sola

Inizio: si sta in piedi su una gamba di fronte all'altra. I palmi delle mani si toccano.

Obiettivo: se qualcuno riesce a sbilanciare l'altra persona in modo che il suo secondo piede tocchi terra, riceve un punto.



Struttura:

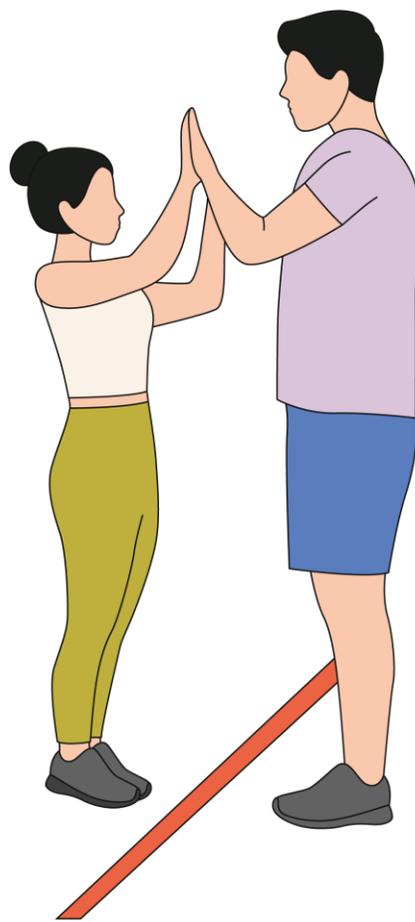
Se necessario, contrassegnare il campo con dei coni.

Stazione 8 - Spingere oltre la linea

Inizio: siete uno di fronte all'altro. I palmi delle mani si toccano.

Obiettivo: se qualcuno riesce a spingere il compagno oltre la linea di confine, riceve un punto.

Importante: è possibile spingere solo.



Struttura:

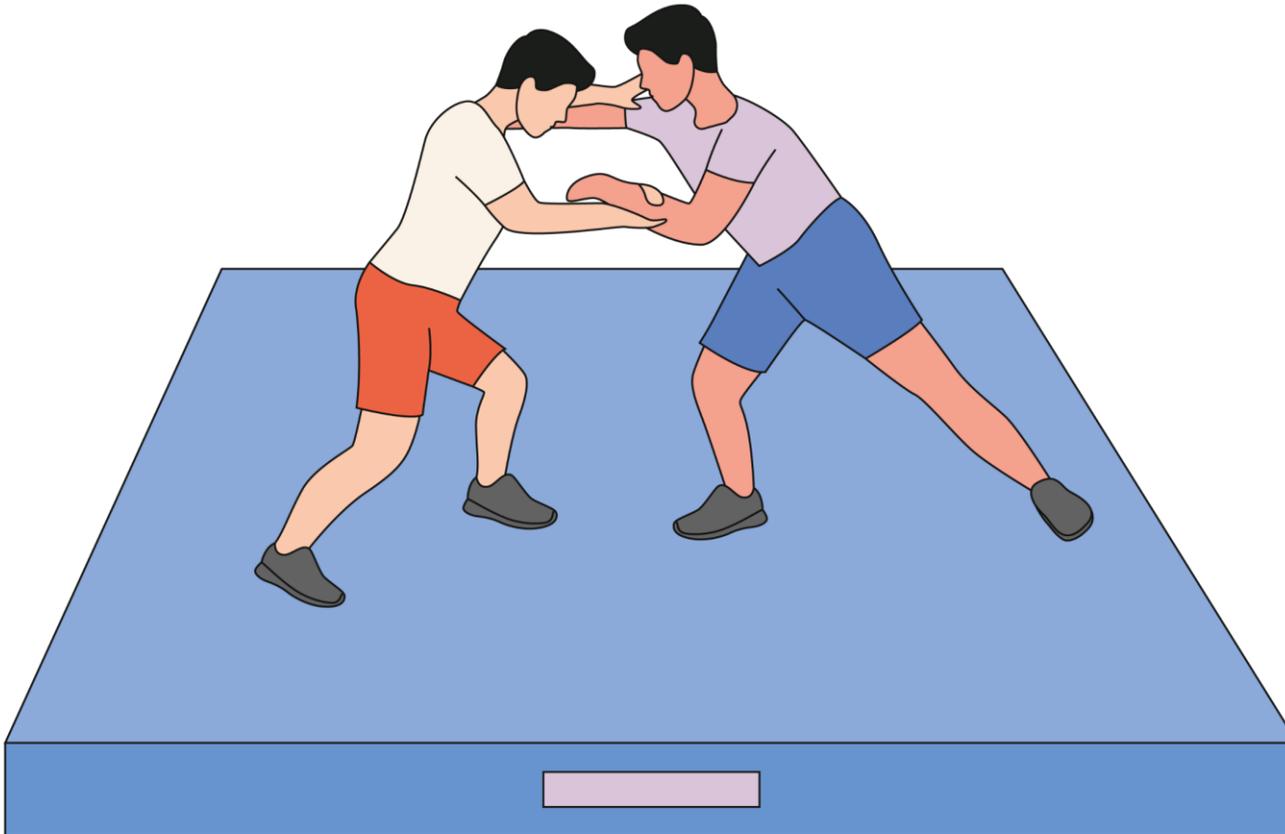
Impostare le linee di confine.

Se necessario, con nastro adesivo

Stazione 9 - Mat sumo

Inizio: ci si posiziona uno di fronte all'altro sul tappetino morbido.

Obiettivo: se qualcuno riesce a spingere il compagno fuori dal tappeto tirando o spingendo, riceve un punto.



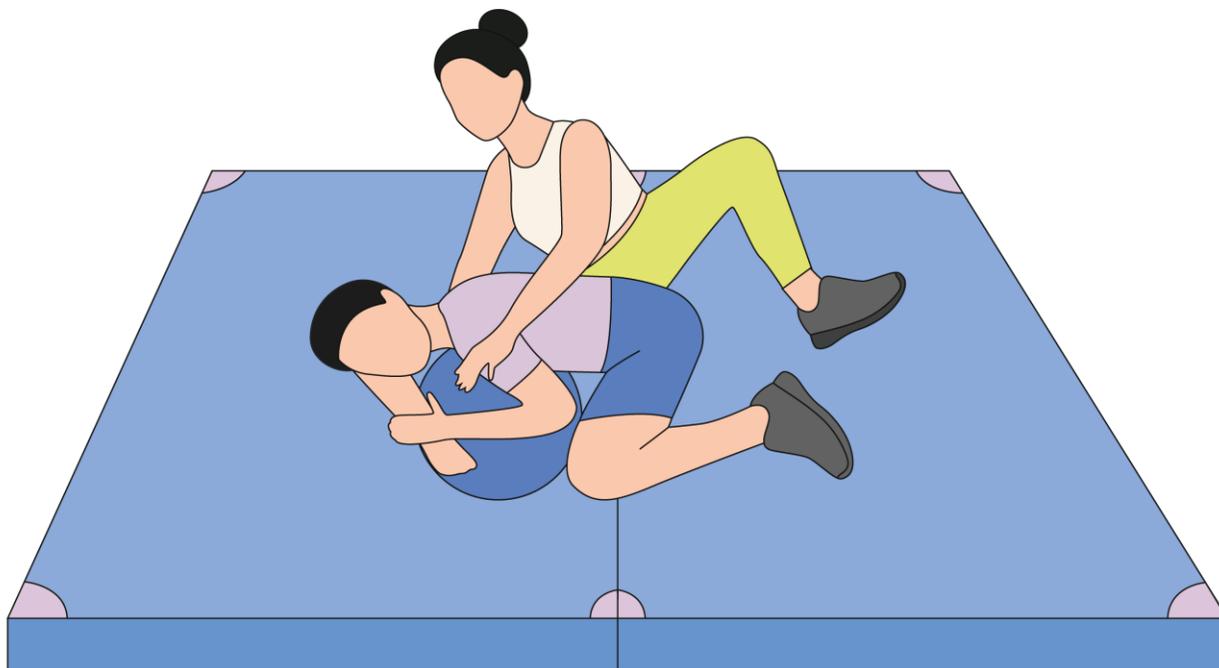
Struttura:

1 tappetino morbido

Stazione 10 - Rubare il tesoro

Inizio: un compagno riceve il tesoro (palla) e lo afferra.

Obiettivo: se il compagno riesce a catturare la palla, riceve un punto.



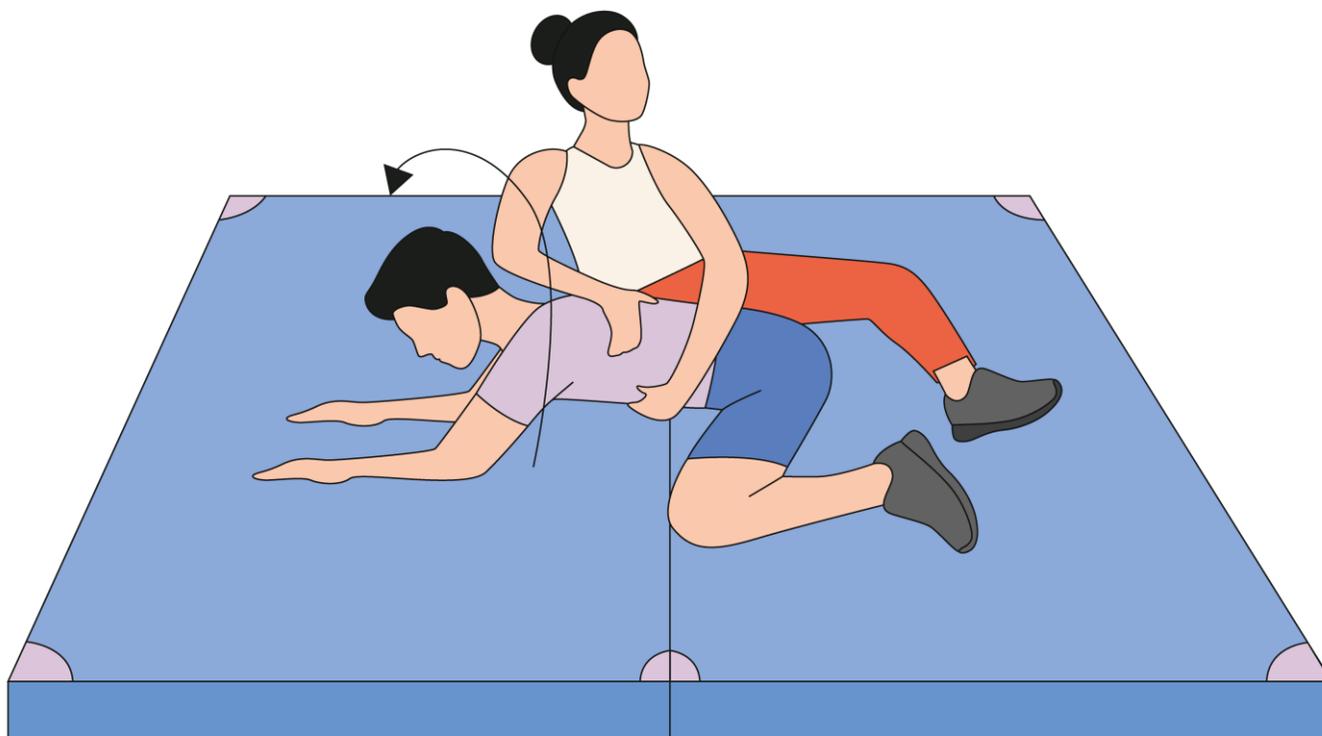
Struttura:

Due piccoli tappetini da ginnastica disposti a quadrato.

Stazione 11 - Trasformare le tartarughe

Inizio: un partner si mette in posizione di quadrupedia (tartaruga).

Obiettivo: se il compagno riesce a girare la tartaruga sul dorso, riceve un punto.

**Struttura:**

Due piccoli tappetini da ginnastica disposti a quadrato.

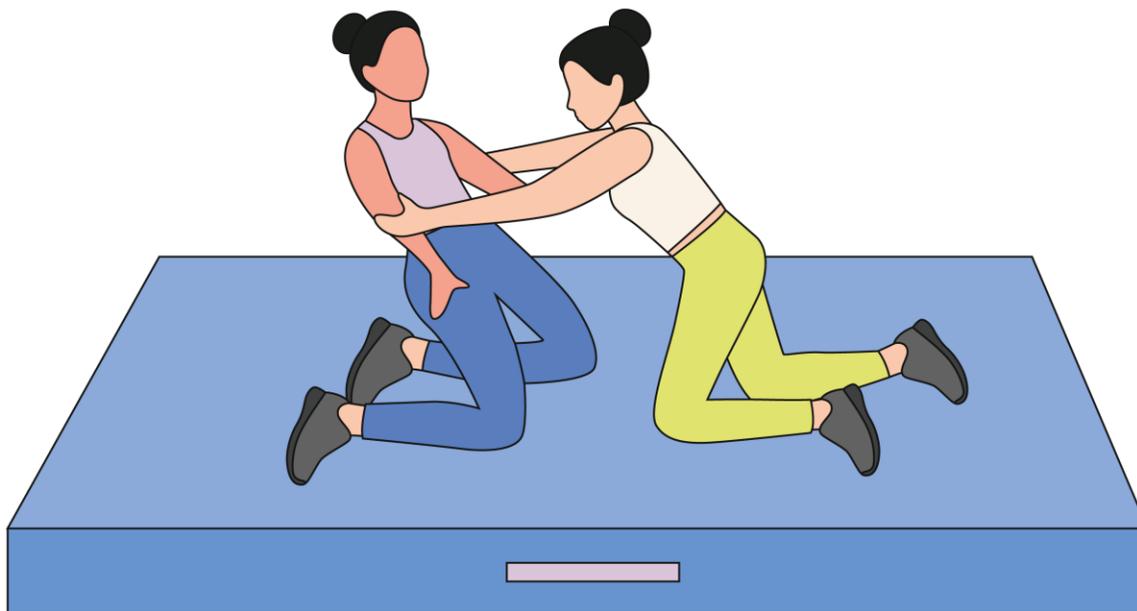
Stazione 12 - Fuga dal tappeto

Inizio: ci si siede in ginocchio uno di fronte all'altro.

Obiettivo: un partner deve fuggire dal tappetino. L'altro partner cerca di impedirlo.

Se il compagno riesce a fuggire dal tappetino, riceve un punto.

Importante: un ginocchio deve essere sempre a contatto con il tappetino.



Struttura:

1 tappetino morbido