



# Bianchi e neri

## Capacità messe in gioco

Accoppiamento e combinazione	●●○○○○
Differenziazione cinestetica	●○○○○○
Differenziazione ritmica	●○○○○○
Orientamento spazio temporale	●○○○○○
Anticipazione reazione	●●●●●●
Trasformazione	●●●○○○
Equilibrio	●●○○○○
Forza	●○○○○○
Velocità	●●●●●●
Resistenza	●○○○○○
Interazione-collaborazione tra giocatori	●○○○○○

## Abilità specifiche

Reazione e scatto

## Requisiti

Età consigliata  
Tutte le età

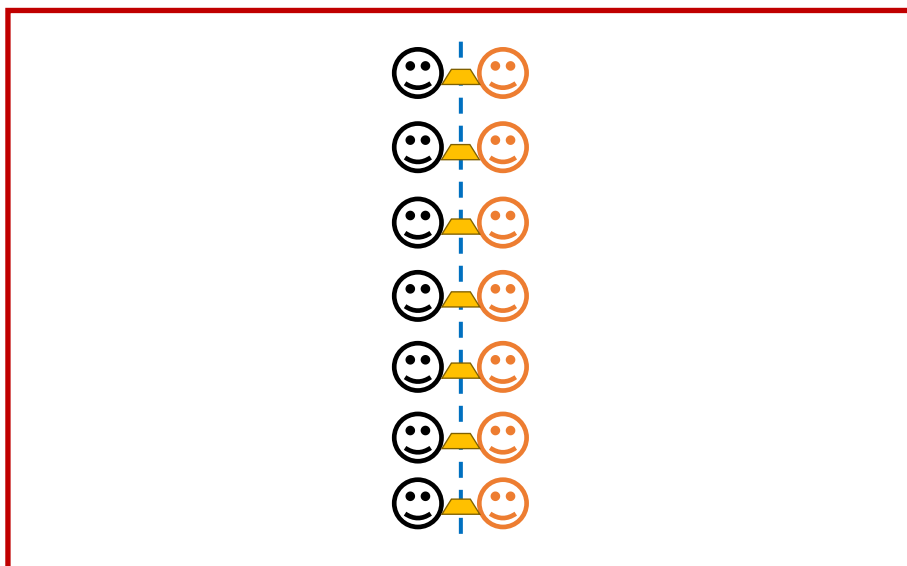
Numero di giocatori  
A coppie

Materiale  
Cinesini

## Svolgimento del gioco

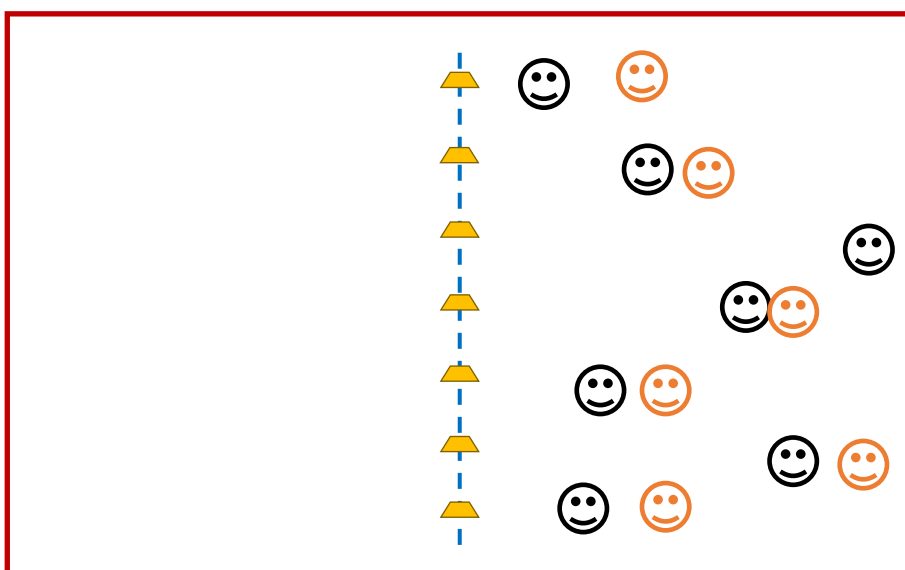
Si divide il gruppo in due squadre, i bianchi e i neri, che si disporranno specularmente, spalla a spalla, lungo una linea. I giocatori si affronteranno a coppie ed ogni copia partirà con un piede a contatto con un cinesino. L'istruttore ad ogni manche chiamerà "bianchi!" oppure "neri!" e i componenti della squadra chiamata dovranno scappare per non farsi prendere dal diretto avversario. I giocatori chiamati per mettersi in salvo, dovranno raggiungere una linea prestabilita prima di essere toccati dall'avversario. Ogni giocatore preso è un punto per la squadra che inseguiva, ogni giocatore che si è salvato è un punto per la squadra che scappava.

## Schema del gioco



### Posizione di partenza

La squadra dei neri, a sinistra, e la squadra dei bianchi, a destra, attendono il comando dell'istruttore per cominciare



### In esecuzione

Al comando dell'istruttore, "bianchi!", i bianchi cercano di mettersi in salvo superando la riga rossa i mentre neri cercano di toccarli prima

## Varianti

Più la linea di arrivo-salvezza è vicina a quella di partenza, più la componente reazione e scatto sarà determinante, più la linea di arrivo-salvezza sarà lontana dalla linea di partenza, più sarà determinante la componente velocità.