

# Elastico Regole

Di [Patrick](#) / 21 Febbraio 2024



L'**elastico** è un gioco molto popolare nei parchi giochi. Si gioca all'aperto e consiste nell'eseguire un certo numero di **movimenti senza commettere errori**. Man mano che il gioco procede, il livello di **difficoltà aumenta** e l'**elastico si alza**. Per giocare sono necessari almeno 3 giocatori.

**Contenus** [masquer](#)

[1 Materiale](#)

[2 Installazione](#)

[3 Come si gioca?](#)

[3.1 Gioco a 3](#)

[3.2 Gioco con più di 3 giocatori](#)

[4 Gli errori](#)

[5 La serie](#)

[5.1 serie 1](#)

[5.2 serie 2](#)

[5.3 serie 3](#)

[5.4 Serie 4](#)

[5.5 Serie 5](#)

[5.6 Serie 6](#)

[5.7 Serie 7](#)

[5.8 Serie 8](#)

[5.9 Serie 9](#)

[5.10 Serie 10](#)

## Materiale

- 1 elastico lungo 2 metri.

## Installazione

- Formare **un anello annodando le due estremità dell'elastico**.

- **Due giocatori si posizionano ai lati dell'anello.**
- Devono posizionarsi **all'interno dell'elastico** e metterlo **intorno alle caviglie**, con le **gambe distanti circa 20 cm.**
- **Concordare il numero di serie** di movimenti da eseguire.

## Come si gioca?

### Gioco a 3

- Quando un giocatore completa **una serie con successo**, può **continuare.**
- Quando un giocatore **commette un errore**, **cede il suo posto a uno dei giocatori che tengono l'elastico.**
- **Al turno successivo, si riprende da dove si era interrotto.**
- Ci sono **4 livelli di difficoltà: caviglia, ginocchio, anca e ascella.**
- Quando **un giocatore completa tutte le serie**, **il livello di difficoltà aumenta.**

### Gioco con più di 3 giocatori

- I giocatori si alternano per **completare una e una sola serie.**
- Se un giocatore **completa una serie con successo**, **passa alla serie successiva nel turno successivo.**
- Quando un giocatore **commette un errore**, **cede il posto a uno dei giocatori che tengono l'elastico.**
- **Quando tutti i giocatori hanno completato la serie**, **si passa a quella successiva.**

## Gli errori

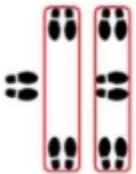
- Un giocatore commette un fallo quando **calpesta o tocca l'elastico quando ciò non è previsto dalla serie.**

## La serie

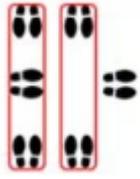
- Questo elenco **non è esaustivo.**
- Potete fare tutte **le serie che volete, in qualsiasi ordine.**

### serie 1

- **Saltare con entrambi i piedi sopra il primo filo per atterrare tra i due.**

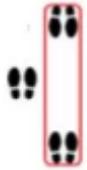


- Saltare di nuovo **con entrambi i piedi sopra il secondo** per atterrare sull'altro lato.



serie 2

- Mettetevi **di traverso** rispetto all'elastico.



- Nel primo salto, tenere **un piede all'esterno e uno all'interno**.



- Con un secondo salto, **mettete il piede che era all'esterno all'interno e il piede che era all'interno all'esterno**.



- **Esci**.



serie 3

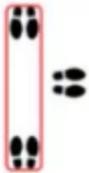
- Mettetevi **di fronte all'elastico** e posizionate i **piedi sotto il primo filo**.



- Saltate il secondo filo, portando con voi il primo.

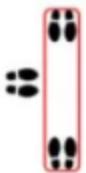


- Saltare per rilasciare l'elastico.



#### Serie 4

- Affronta l'elastico.



- Con il primo salto, **posizionare un piede su ogni filo.**



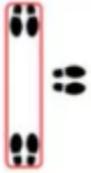
- Con un secondo salto, **scambiate la posizione dei piedi sui fili.**



- Con un terzo salto, **tornare alla posizione iniziale.**



- Esci.



### Serie 5

- Affronta l'elastico.



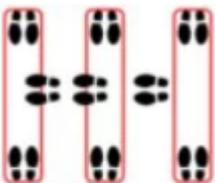
- Saltare sul **primo filo con entrambi i piedi.**



- Saltare sul **secondo filo con entrambi i piedi.**



- Giratevi, **tornate al primo filo e uscite.**



### Serie 6

- Mettetevi **di fronte all'elastico e posizionate i piedi sotto il primo filo.**



- **Saltate il secondo filo, portando con voi il primo.**



- Mettetevi **di profilo e appoggiate un piede su ciascun filo.**



- **Saltare** e riportare l'elastico nella sua posizione originale. Dovreste avere **un piede su ogni filo.**

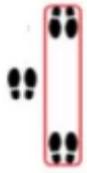


- **Esci.**



Serie 7

- Mettetevi **di traverso rispetto all'elastico.**



- Saltare con **entrambi i piedi tra i due fili.**



- Con un secondo salto, posizionare **un piede all'esterno di ogni filo.**



- Con un terzo salto, **posizionare un piede su ogni filo.**

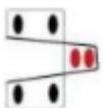


- **Esci.**



## Serie 8

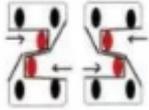
- Mettetevi **di traverso rispetto** all'elastico.
- Con un primo salto, **saltate dall'altra parte con entrambi i piedi, portando con voi il primo filo.**



- Con un secondo salto, posizionare **un piede all'esterno di ogni filo**.



- Al terzo e quarto salto, **incrociare i piedi in una direzione, poi nell'altra, in modo da mantenere i fili al centro**.



- Anche in questo caso, posizionare **un piede all'esterno di ciascun filo**.



- **Esci.**

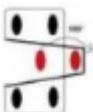


## Serie 9

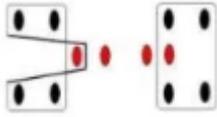
- **Mettetevi di traverso rispetto all'elastico.**



- Con il primo salto, **portare il primo filo sopra il secondo con il piede destro e posizionare il piede sinistro al centro**.



- **Ruotare** in modo che il piede sinistro sia all'esterno, senza muovere il piede destro, **quindi tornare alla posizione iniziale**.



## Serie 10

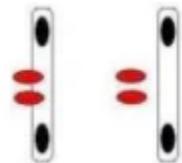
- **Affrontate l'elastico.**



- **Portate il secondo filo verso di voi e camminate su di esso.**



- **Con un primo salto, rilasciare il secondo filo e atterrare sul primo, quindi uscire.**



- **Riportate il secondo filo verso di voi e camminate su di esso.**



- **Con un secondo salto, rilasciare il secondo filo e atterrare su entrambi i fili con entrambi i piedi.**

