

BARRALI, Arriva in Sardegna il calcio camminato: vietato correre

Date : 28 Luglio 2016

Arriva anche in **Sardegna** il **calcio camminato** («*walking football*»), variante over50 dello sport più amato del mondo con alcune regole studiate per evitare infortuni e permettere di giocare a chi, per ragioni di salute o di età, farebbe fatica a scendere in campo. *Sabato 30 luglio*, alle 18, **Barrali** ospiterà un torneo dimostrativo con in campo le vecchie glorie del paese. L'iniziativa è promossa dalla *Uisp Cagliari* in collaborazione con il *Comune* e la *Polisportiva Barrali*. L'Ente di promozione sportiva si sta impegnando a livello nazionale nella diffusione del **calcio camminato** perché, come accade in Inghilterra, "*potrebbe rivelarsi la soluzione ideale per chi intende giocare a pallone fino a 70 anni*".

La prima regola del gioco è '*vietato correre*', si gioca camminando: chi corre commette fallo e di conseguenza l'arbitro fischia; la palla va tenuta bassa, massimo un metro e mezzo da terra; sono bandite le scivolate o il gioco violento. Si gioca in un campo di calcetto, sei contro sei oltre ai portieri per due tempi da 12-15 minuti. La versione lenta del calcio punta a coinvolgere in Italia uomini con cartilagini usurate e sovrappeso, impossibilitati a giocare di corsa. Così il calcio camminato potrebbe essere un modo originale per fare attività motoria e salvaguardare la salute. (*red*)

(admaioramedia.it)