

Percezione in movimento – Senso del movimento: Giochi estensivi – Vecchio macaco giapponese

Gli obiettivi di apprendimento di questo esercizio sono l'alternanza rapida di movimento e stasi e quindi il rafforzamento del controllo del corpo.



Storia: il vecchio macaco, una scimmia giapponese, vive in una grotta dove ha nascosto numerosi tesori che i giovani macachi rivendicano e vorrebbero rubargli. Il vecchio dorme molto, è quasi cieco, riesce solo a percepire i movimenti, ma gode ancora di un ottimo udito.

Un bambino o il docente è il vecchio macaco e sta disteso davanti alla sua grotta circondato dai suoi tesori (sacchetti di sabbia o simili). I giovani macachi si avvicinano silenziosamente al vecchio primate per rubare, uno dopo l'altro, i suoi tesori e nasconderli nelle loro grotte. Finché il vecchio dorme, tutto procede alla perfezione, ma di tanto in tanto si sveglia e i bambini devono restare immobili e in silenzio; anche se si trovano vicinissimi a lui: infatti il vecchio è quasi cieco e se i bambini non si muovono non li può vedere. Se un bambino si rende visibile attraverso il movimento, deve restituire il tesoro se c'è l'ha ancora tra le mani.

Materiale: sacchetti di sabbia o simili

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO