

Acrobatica di gruppo: Muro cinese

In questo esercizio gli allievi si aiutano a vicenda ad arrampicarsi su degli oggetti. Il lavoro di coppia permette ai bambini di imparare a fidarsi del compagno e a cooperare.

La persona A deve superare un muro (cassone) e saltare nell'acqua (tappetone da 40). B aiuta A a salire sul cassone. Assieme devono scoprire da soli come A può salire sul muro con l'aiuto di B. B può aiutare solo tramite il suo corpo («scala umana») senza ricorrere ad altri mezzi ausiliari. L'altezza del cassone deve essere tale da non poterci saltare sopra da soli.

Osservazioni: Il tappetone appoggiato deve essere fissato alla spalliera con delle corde. Per ragioni di sicurezza collocare dei tappetini per terra.



Varianti

B si mette davanti alla spalliera. A deve arrampicarsi sulla spalliera aiutato da B. Lo scopo è mettere il primo piede più in alto possibile sulla spalliera. Segnando il punto con un nastro si può fare una gara.

più facile

- Il docente istruisce B su come aiutare A.
- 2 persone aiutano A.

più difficile

Con l'aiuto del partner, arrampicarsi su di un tappetone da 40 appoggiato alla spalliera.

Materiale: Cassone, tappetini e tappetoni, spalliera, nastri



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO