

Giochi di rinvio con bambini – Giochi introduttivi: Go Back Artist

Questa forma di gioco del Goba esercita le capacità di coordinazione e può essere arricchita grazie alle idee «artistiche» dei giocatori.

Con la mano destra si fa rimbalzare una palla, con quella sinistra si tiene una palla in equilibrio sulla racchetta. Cambiare lato.



Varianti

Introdurre dei compiti supplementari:

- Camminando/correndo/saltellando, all'indietro, di fianco.
- Slalom attraverso i paletti.
- Far rimbalzare la palla contro il muro e con l'altra mano tenere in equilibrio la palla.

Più facile

- Limitarsi a far rimbalzare una palla a sinistra e a destra.
- Tenere in equilibrio una palla a destra e a sinistra.
- Invece di una palla utilizzare un palloncino.

Più difficile

- Far rimbalzare la palla contemporaneamente su entrambi i lati.
- Effettuare l'esercizio sul posto con gli occhi chiusi.

Materiale: racchetta da Goba o altre racchette, diverse palle, aste o paletti

Fonte: Thomas Richard, Georg Silberschmidt, Marcel Straub



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO