

Agili, vivaci e forti: Good Practice – Velocità – Cambiare direzione

L'esercizio sviluppa la capacità dei ragazzi di cambiare rapidamente direzione durante una corsa.

La corsa del cono

I ragazzi vengono divisi in gruppi di 3. Ognuno prende una racchetta da badminton. Il primo allievo gioca il volano verso l'alto e poi corre verso il cono e lo sposta: lo stesso fanno anche gli altri ragazzi.

Il gioco continua finché una o uno dei ragazzi non riesce più a giocare il volano o a raggiungere il cono in tempo.

più facile

- con una palla. La palla può rimbalzare un certo numero di volte sul terreno prima di essere rilanciata in aria.

più difficile

- solo a coppie

Materiale: cono, racchette da badminton, volani

Gioco delle chiuse

Gli allievi si allineano in due colonne e allungano le braccia di lato. Un allievo viene designato come «topo» e uno come «gatto». Il gatto può comandare ai ragazzi delle due colonne (gridando «cambio») di cambiare la posizione delle braccia (ruotare di 90°: aprire, chiudere), in modo da bloccare il passaggio del topo.

più facile

- due topi: più facile per il gatto catturare un topo

più difficile

- il topo assume il comando.

Altri giochi

- [Velocità – Cambiare direzione](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP