

# Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / lo gioco: Palla di gomma

Questo esercizio di base allena in particolare la coordinazione mani-occhi. Combinando i diversi elementi presentanti nelle varianti, si stimolano le capacità ritmiche.

Il giocatore lancia una palla in aria, la fa rimbalzare una volta poi la riprende. Ripetere diverse volte.



## Varianti

- Lanciare la palla ad altezze diverse.
- Far rimbalzare la palla più volte.
- Saltare, in modo tale che i piedi tocchino terra quando la pallina rimbalza.
- Lanciare la palla, saltellare due volte sul piede sinistro e due volte su quello destro. Quando la palla rimbalza, atterrare sui due piedi.

**Materiale:** diverse palle che rimbalzano in modo diverso

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO