mobilesport.ch

Power to Win - Good Practice Livello F3: Velocità - Cambiare direzione - Parcour

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

Su un campo di circa 15 m x 15 m vengono piazzati molti oggetti (cassoni, panchine, tappetini, ecc.). La maggior parte dei bambini si distribuisce sul campo, mentre gli altri sono designati come cacciatori. Andiamo, la caccia è aperta.

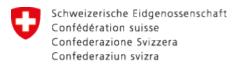
Varianti

più facile

· aumentare il numero di cacciatori, ridurre le dimensioni del campo

più difficile

• ridurre il numero di cacciatori, aumentare le dimensioni del campo



Ufficio federale dello sport UFSPO