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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO