

Acrobatica di gruppo III – Per iniziare: Acchiappino con sacco in spalla

Un esercizio di riscaldamento che spinge gli allievi a salire in groppa a un compagno per evitare di farsi prendere dal cacciatore.

Da uno a tre allievi sono i cacciatori, riconoscibile grazie a un nastro. I cacciatori cercano di acchiappare gli altri allievi presenti in palestra. Se ci riescono, consegnano loro il nastro.

Le prede possono proteggersi dai cacciatori salendo sulla schiena di un compagno. Quando si porta qualcuno sulla schiena non si può essere attaccati.

Dopo ogni attacco del cacciatore, le prede devono cercare un nuovo compagno da portare o da utilizzare come portatore.



Materiale: nastri colorati



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO