Acrobatica di gruppo III – Per iniziare: Twister

Un gioco molto divertente che abbina coordinazione, tensione del corpo e contatti fisici.

Si gioca con un disco che indica la combinazione di una parte del corpo (mano sinistra o destra oppure piede sinistro o destro) con il colore su un campo a punti.

Disporre i pad (o i nastri colorati) per colore in fila uno accanto all'altro e numerarli da 1 a 6.

Ogni allievo tira il dado per colore e numero per ciascuna mano e ciascun piede. In questo modo, viene definito dove la rispettiva parte del corpo deve essere posizionata.

Due allievi non possono usare contemporaneamente lo stesso punto sul campo da gioco. Lo scopo del gioco è non cadere per primi.

Osservazione: il gioco Twister è disponibile in commercio e permette di gestire in modo ludico la coordinazione, la tensione corporea e il contatto fisico. Il gioco può però anche essere svolto con il materiale disponibile in palestra.

Materiale: 6 pad o nastri di 4 colori diversi, dadi colorati, dadi numerici

---

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO