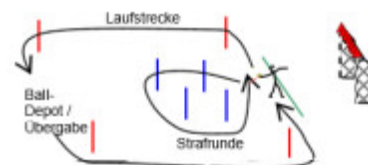


Giocare – Giochi di corsa e staffette: Lanciare: biathlon in palestra

Un esercizio ludico da svolgere a coppie. Il giro da percorrere a corsa non deve essere troppo grande, così i tempi di attesa restano ridotti. La stazione di tiro è disposta in modo tale che le traiettorie sono diritte se si lancia sopra la testa.

Dopo ogni giro a corsa si cerca di colpire i paletti disposti davanti alla porta da palla mano lanciando una palla. Si possono usare anche delle lattine su un cassone. Chi riesce a colpire il paletto va a prendere la palla e poi fa un giro a corsa prima di consegnarla al compagno.



Se invece il paletto non è colpito, si va a prendere la palla e prima si compie un piccolo giro di penitenza. Quale delle squadre riesce a colpire più paletti?

Varianti

- Ogni squadra dispone 6 clavette su un cassone. Quale team riesce per primo a colpire tutte le clavette?
- Allenarsi da entrambi i lati: tutti lanciano con il lato debole. In questo caso ridurre un po' la distanza.
- Biathlon non cronometrato come gara singola. Chi riesce a colpire più paletti in un determinato periodo?

Materiale: paletti, lattine, porta da pallamano, cassone.

Fonte: inserto pratico di mobile 37/2008 in collaborazione con «cool and clean». Adattato da Corina Wilhelm, G+S Sport per i bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO