

L'ABC dei salti sull'airtrack – Riscaldamento: Girintondo

Oltre ad essere molto divertente per gli allievi, questo esercizio migliora l'orientamento nello spazio e stimola la circolazione.

Gli allievi si sparpagliano sull'airtrack. Ognuno sceglie un compagno, a sua insaputa. Al comando del docente, ogni bambino deve girare attorno al compagno scelto per tre volte saltellando. Chi ci riesce, rimane su una gamba sola. Chi sarà il primo?



Varianti

- Ogni allievo deve girare attorno a 3 compagni.
- Il giro deve essere effettuato saltellando su una gamba sola.
- Si saltella all'indietro

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO