

Attrezzi manuali – Cerchi: Lanciare

In questo esercizio i bambini imparano ad utilizzare il cerchio in diversi modi. Lanciare il dado permette di scegliere gli esercizi a caso.

Lanciare un dado e stabilire un esercizio con il cerchio per ognuna delle sei facce:

- 1 = saltare dentro e fuori,
- 2 = passare attraverso,
- 3 = saltare al di sopra del cerchio rotolante,
- 4 = hola hopp,
- 5 = effettuare un percorso tenendo in equilibrio il cerchio su una mano,
- 6 = stringere il cerchio fra i piedi e rotolare per terra di lato.



Variante

Disporre diverse piste di cerchi sotto forma di percorso e per ogni pista definire un esercizio. Ad es.

- Pista 1 = Saltare da un cerchio all'altro a gambe unite.
- Pista 2 = Saltare due volte con la gamba sinistra e due volte con quella destra.
- Pista 3 = Saltare da un cerchio all'altro all'indietro.
- Pista 4 = Saltare da un cerchio all'altro girando sul proprio asse longitudinale.
- Pista 5 = Saltare da un cerchio all'altro imitando il salto della rana.
- Pista 6 = Saltare da un cerchio all'altro eseguendo un mezzo giro.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO