

Giochi di lotta – Misurare la propria forza: Nel laghetto

In questo esercizio i bambini devono esercitare la capacità di equilibrio e la stabilità. L'obiettivo è di cercare di far cadere l'avversario nel «laghetto».

Due allievi sono uno di fronte all'altro e si tengono per mano. Li separa un laghetto di forma circolare (corda per saltare o cerchio). Ogni allievo cerca di tirare l'altro nel laghetto. Chi entra per primo nel laghetto con un piede ha perso.



Varianti

- Afferrare la mano diagonalmente.
- All'inizio non afferrare niente.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: inserto pratico 2/1999: Meno violenza grazie agli sport di combattimento



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO