

Coordinazione – Orientamento: Il giocoliere

Un esercizio che permette ai bambini di imparare ad orientarsi correttamente guardando in aria.

Giocolare con due o tre palloni (oppure dei fazzoletti), senza lasciarli cadere a terra. Svolgere lo stesso esercizio palleggiando delle palline da tennis con una racchetta.



Variante

A coppie o in gruppi più numerosi mantenere in aria due o più palloni.

Materiale: Palloni oppure fazzoletti

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO