

Piccoli giochi con la palla: Percorso per la coordinazione e la forza

Questo aiuto contiene un circuito per la coordinazione e la forza. In totale ci sono otto postazioni.

Gli allievi assolvono il circuito a coppie. In ogni postazione si lavora per un minuto. Seguono poi 30 secondi di pausa che servono per spostarsi da una postazione all'altra. L'intero percorso va assolto due volte. Nel caso in cui il numero di allievi fosse molto elevato si può optare per una postazione supplementare (ad es. con esercizi di giocoleria).



Postazioni – Percorso per la coordinazione e la forza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO