

Good Practice – Forme di base del movimento: Scivolare, slittare – Il cane da slitta

I bambini provano la sensazione di scivolare e slittare, si tengono in equilibrio e rinforzano la muscolatura.

Forme di base del movimento: Scivolare, slittare

Un bambino siede o si inginocchia su una superficie che scivola facilmente (resti di tappeti, asciugamano o altro) e tiene le mani su un cerchio o una corda. Un altro bambino ha il ruolo del cane da slitta e traina la slitta lungo un percorso.



Forma di base del movimento: Scivolare, slittare

più facile

- Al rallentatore
- Trainare la slitta andando dritti (senza curve)
- Trainare la slitta in due o spingerla da dietro

più difficile

- Inginocchiati o in piedi
- Staffetta o gara

Materiale: resti di tappeti, asciugamano o altro (all'aperto in alternativa basi con ruote), cerchio, corda o altro

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed.) (2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO