

L'ABC dei salti sull'airtrack – Atterraggio: Salto a zone

Con questo esercizio, i bambini allenano gli atterraggi in zone predefinite.

Su uno o due tappetini (o un tappeto da 16) si disegnano sei zone (magnesia). Il bambino che salta lancia un dado e ottiene un numero, salta da un cassone (da 3 a 5 elementi) e cerca di raggiungere la zona corrispondente al numero del dado, di eseguire un atterraggio corretto e di rimanere sul campo per 2 secondi.



Sommare le zone superate: chi ottiene il maggior numero di punti?

Varianti

- Variare l'altezza del cassone.
- Zone di atterraggio grandi e piccole.

Materiale: cassone, tappetini o tappeto da 16, magnesia o nastro adesivo da pittore

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP