

Giochi di lotta – Nello spazio: Conquista

In questo esercizio una squadra deve cercare di conquistare uno spazio delimitato respingendo gli avversari al di fuori di questa area.

Si costruisce una piattaforma con i tappetini. La squadra A si dispone su di essa. La squadra B cerca ad un segnale di conquistarla. Il gioco finisce quando la squadra A è stata completamente respinta dalla piattaforma. Chi viene scacciato una volta non può rientrare in gioco.



Variante

Si può giocare con quanti allievi si desidera, l'importante è di adattare le dimensioni della piattaforma al numero di partecipanti. I bambini si respingono in ginocchio. È vietato alzarsi in piedi. Vince l'ultima persona che rimane sulla piattaforma.

Materiale: Tappetini

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