

«scuola in movimento» – Abilità (equilibrio): Il duello

Ai bambini piacciono molto i piccoli giochi di lotta. Questo esercizio premia chi riesce a far perdere l'equilibrio all'avversario.

A coppie, uno di fronte all'altro tenendosi su un piede, mettetevi mano contro mano. Provate a fare perdere l'equilibrio al compagno spingendo, cedendo alla sua pressione o spostando il palmo della mano. Cambiate frequentemente piede.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Riuscite a duellare ad occhi chiusi?
- I gladiatori: il vincitore affronta un altro vincitore, gli sconfitti si affrontano tra di loro. Questa forma di torneo può protrarsi sull'arco di varie pause.
- Lottare con i piedi: piede contro piede cercate di fare perdere l'equilibrio al compagno.

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (ma a coppie)
Periodo	IPausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Elevata
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Pause in movimento»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO