

L'ABC dei salti sull'airtrack – Primi salti: Prigionieri nel cerchio di fuoco

Con questo esercizio, i bambini sperimentano l'importanza della tensione del corpo durante i salti e allenano l'equilibrio nel salto.

Gli allievi formano gruppi di 4. A un cerchio vengono fissate tre corde, tre bambini controllano il cerchio con queste tre corde e si muovono lentamente sull'airtrack. Il quarto è «imprigionato» nel cerchio e deve seguire i movimenti senza toccare il cerchio.



Chi riesce a saltellare nel cerchio di fuoco con le braccia tese verso l'alto?

Materiale: corde (per saltare) o nastri, cerchi

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 UFSPO