

Salute delle ossa: Saltare nel cerchio

L'obiettivo di questo esercizio è che i bambini saltino nei cerchi disseminati nella palestra. Il grado di difficoltà viene progressivamente aumentato.

Disporre i cerchi in modo tale da permettere ai bambini di spostarsi da uno all'altro con un solo salto. Poi aumentare progressivamente la distanza fra un cerchio e l'altro.



Variante

Contrassegnare i cerchi con diversi nastri colorati.

Verde: atterrare sulla gamba destra e saltare nuovamente. Giallo: atterrare sulla gamba sinistra e saltare nuovamente.

Blu: eseguire una rotazione completa sul proprio asse, ecc.

Materiale: cerchi, nastri colorati

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO