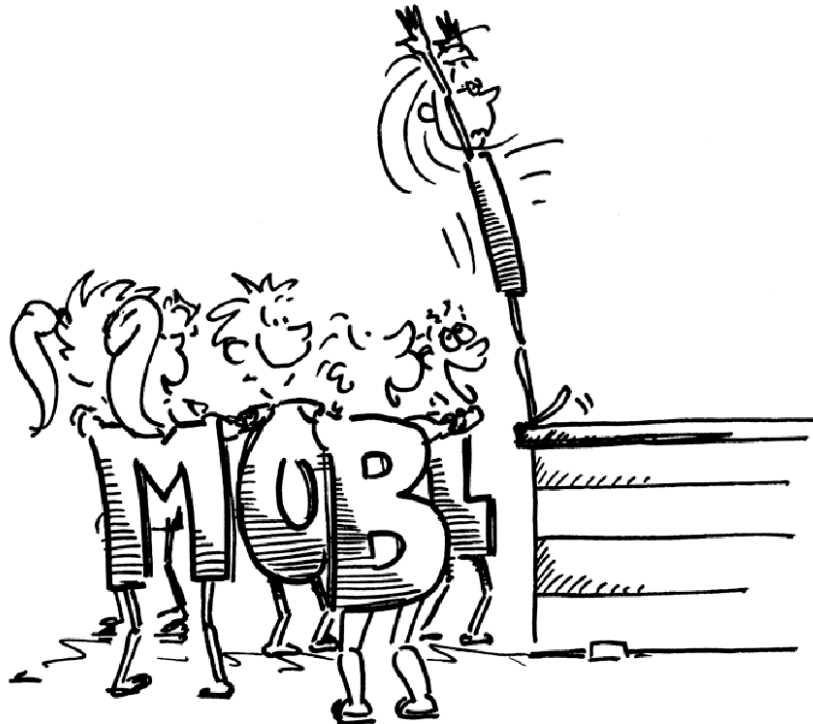


# Cooperazione – Giochi per acquisire fiducia: Salvataggio

Per fare questo esercizio sono necessari molto coraggio e fiducia nei compagni. L'obiettivo infatti è di lasciarsi cadere nelle braccia dei compagni e riuscire a prendere una decisione individuale.



Un partecipante al gioco sta in piedi su una pedana (formata con dei plinti) di circa 120 cm d'altezza, con le spalle rivolte a coloro che debbono riceverlo (minimo otto) che si trovano davanti alla pedana, divisi in due file una di fronte all'altra, a circa 60-80 cm di distanza, in modo da formare un corridoio, tenendosi per le spalle come una chiusura lampo.

Chi sta sulla piattaforma, dopo un rituale prestabilito, si lascia cadere tra le braccia dei compagni.

Rituale: dopo una fase di concentrazione chi sta in piedi sulla pedana dice «pronto», ed il gruppo gli risponde «pronti!». Prima di lasciarsi cadere chi deve farlo dice «cado» o «scendo», nel caso che voglia interrompere l'esercizio.

## Variante

### Più facile

In coppia: stesso esercizio da eseguire per terra. Un bambino si lascia cadere all'indietro fra le braccia di un compagno.

**Materiale:** cassone, tappetini



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**