

Giocare: Lottare

Un allenamento che necessita di qualche tappeto e pallone pesante, durante il quale i bambini imparano a combattere divertendosi e dando prova di fairplay.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-10 anni
- Livello di capacità: principianti



Obiettivi di apprendimento

- Forgiare un'attitudine cooperativa
- Imparare a combattere in modo ludico e leale

Allenamento: [Lottare](#) (pdf)

Fonte: Tim Hartmann, responsabile esperti G+S sport per i bambini, sport da combattimento



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP