

Power to Win – Good Practice Livello F3: Velocità – Raggiungere la massima velocità – Orbita

In quest'esercizio l'obiettivo è di sviluppare la velocità massima dei bambini.

I bambini si mettono in fila. Due monitori/tricispingono i bambini in orbita. I bambini stringono la mano ai/alle monitori/trici, che a loro volta si posizionano leggermente davanti ai bambini. Con un movimento esplosivo di trazione dei/delle monitori/trici, i bambini vengono portati in orbita e poi corrono a una velocità massima per circa 20 a 30 metri.

Varianti

più facile

- con una velocità iniziale minore (monitore/trice)

più difficile

- con una velocità iniziale maggiore (monitore/trice)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO