

Attrezzi manuali – Cerchi: Cerchio elettrico

In questo esercizio sono richieste cooperazione e coordinazione. Gli allievi cercano di eseguire nel modo più preciso possibile i movimenti del corpo.

A e B si trovano all'interno di un cerchio. A è davanti a B e quest'ultimo tiene il cerchio in posizione orizzontale. A stabilisce la direzione in cui andare, mentre B veglia a che il cerchio non tocchi il corpo di A durante l'avanzata.



Variante

B stabilisce la direzione e A si premura di non toccare il cerchio con il proprio corpo.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO