

«scuola in movimento» – Mobilità: L'otto

Una buona mobilità del tronco è indispensabile per eseguire questo esercizio. Grazie a un footbag si possono eseguire i movimenti più diversi.

Posizionatevi in coppia, in piedi schiena contro schiena e a una distanza di circa 20-50 cm. Una persona tiene in mano un footbag. Tenendo le gambe immobili, giratevi entrambi contemporaneamente a sinistra e passatevi la pallina a metà strada.

Poi giratevi a destra e passate la pallina in modo che il footbag disegna un otto.

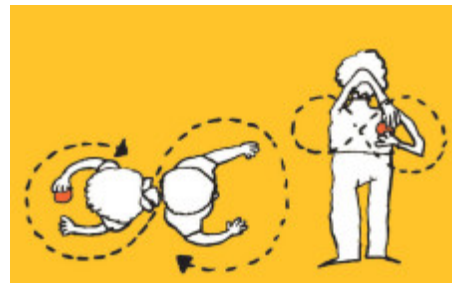


Illustrazione: Lukas Zbinden

Varianti

- Una persona gira a destra, l'altra a sinistra in modo che il footbag faccia un cerchio.
- Riuscite a fare anche un nove o un tre?
- Passate la pallina sopra la testa, attraverso le gambe, ecc.
- Piazzatevi più lontani l'uno dall'altro.
- Tirate il footbag invece di passarlo di mano.
- L'otto dietro la schiena: riuscite anche da soli a disegnare un otto disteso dietro la schiena? Prendete il footbag con una mano, passando sopra la spalla e dietro la schiena, afferratelo con l'altra mano.

Materiale: footbag (o pallina)

Livello scolastico	Dalla quarta elementare alla quarta media
Forma sociale	In coppia
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5-10 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Ridotto

Fonte: «scuola in movimento» - Modulo «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO