

Attrezzi manuali – Cerchi: Gallina e volpe

Una forma di acchiappino divertente che fa sudare i partecipanti. L'esercizio stimola gli allievi ad agire, reagire e a mettere in pratica delle tattiche.

Formare una fila come nell'esercizio «[danza del serpente](#)». La gallina (prima persona della fila) cerca di proteggere il suo pulcino (ultima persona della fila), mentre una volpe (bambino con un cerchio) tenta di bloccare il pulcino con il proprio cerchio.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO