

Attrezzi manuali – Cerchi: Un cerchio dietro l'altro

Un esercizio basato sulla coordinazione che incita tutto il gruppo a partecipare.

Gli allievi formano un cerchio. Davanti ad ognuno di loro si trova un cerchio che deve essere passato al vicino senza lasciare la presa delle mani.



Variante

Ad un segnale il docente cambia la direzione.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO