Power to Win – Good Practice Livello F3: Velocità – Cambiare direzione – Gioco delle chiuse

L'esercizio sviluppa la capacità dei bambini di cambiare rapidamente direzione durante una corsa.

I bambini si allineano in due colonne e allungano le braccia di lato. Un bambino viene designato come «topo» e uno come «gatto».

Il gatto può comandare ai bambini delle due colonne (gridando «cambio») di cambiare la posizione delle braccia (ruotare di 90°: aprire, chiudere), in modo da bloccare il passaggio del topo.

Varianti

più facile

- due topi: più facile per il gatto catturare un topo

più difficile

- il topo assume il comando

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO