

Giochi di rinvio con bambini – Tennis tavolo: Il postino

In questo esercizio di riscaldamento, i bambini fanno a gara per portare per primi tutte le palle da un posto all'altro.

Ogni bambino ha una palla (lettera). Formare squadre di uguali dimensioni. Su uno dei lati più lunghi della palestra, si dispone un elemento rovesciato di un cassone svedese (cassetta delle lettere) per ogni squadra.



Al segnale, i primi giocatori di ogni squadra trasportano la lettera dall'altra parte e la infilano nella cassetta delle lettere. Quando tornano indietro, i postini devono fare il giro dell'ufficio postale (tutti i membri della squadra in colonna), prima di far partire il postino successivo dandogli una pacca sulle spalle. Quale squadra riesce per prima a infilare tutte le lettere nella cassetta?

Varianti

I postini devono trasportare le lettere (palle) in un modo prestabilito (tenendole in equilibrio, facendole rimbalzare per terra o sulla racchetta, ecc.) o compiendo un determinato movimento.

Più facile

- Senza racchetta, solo correndo.

Più difficile

- Le lettere devono essere tirate nella cassetta (stando dietro a una linea a circa due metri dalla cassetta).
- L'elemento del cassone svedese viene posizionato a circa un metro dal muro. Le palle devono essere spedite contro il muro e finire nella cassetta..

Materiale: racchette e palle (da tennis, da tennis tavolo, da squash, volani), elementi di un cassone svedese

Fonte: Georg Silberschmidt, capodisciplina G+S Tennis tavolo, responsabile Sport dei bambini Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO