Power to Win - Good Practice Livello F3: Velocità - Cambiare direzione - La corsa del cono

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

I bambini vengono divisi in gruppi di 3. Ogni bambino prende una racchetta da badminton. Il primo bambino gioca il volano verso l'alto e poi corre verso il cono e lo sposta: lo stesso fanno anche gli altri bambini.

Il gioco continua finché uno dei bambini non riesce più a giocare il volano o a raggiungere il cono in tempo.

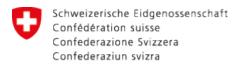
Varianti

più facile

• con una palla. La palla può rimbalzare un certo numero di volte sul terreno prima di essere rilanciata in aria.

più difficile

solo a coppie



Ufficio federale dello sport UFSPO