

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP