Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Forza complessiva – Hot dog

Questo esercizio spinge e incoraggia i bambini a essere complessivamente forti nei movimenti atletici di base.

Formare delle coppie: il bambino A è avvolto in un tappetino. Il bambino B si sdraia sul tappeto e cerca di trattenere il bambino A. Su comando, il bambino A cerca di liberarsi dalla presa.

Varianti

più facile

- gioco **«trappola per topi»**

più difficile

- l'«hotdog» viene formato senza tappetino

Osservazioni

- se per il bambino l'esercizio diventa eccessivo, si applicala regola dello stop e l'«hotdog» viene sciolto
- aumentare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO