

Percezione in movimento – Senso della forza: Giochi estensivi – Trappola per topi

Gli obiettivi di apprendimento di questo esercizio sono la percezione della forza esterna e della propria resistenza, nonché l'adattamento al partner (dosaggio della forza).



Storia: un topo cade nella trappola e cerca di liberarsi.

Si formano delle coppie idealmente composte da bambini della stessa statura e dello stesso peso. Un bambino si mette in quadrupedia e funge da trappola, l'altro è il topo e striscia lentamente sotto la trappola. Non appena metà topo è nella trappola, questa si chiude e il bambino in quadrupedia si stende sopra il bambino topo e cerca, con il suo peso e la tensione del corpo di immobilizzarlo sotto di sé. Il topolino a sua volta cerca di liberarsi.

Osservazioni

- Velocità e forza devono essere commisurate al bambino intrappolato. Il bambino sopra di lui deve essere sufficientemente veloce per intrappolarlo e sufficientemente calmo per non fargli male.
- Mani e piedi possono essere utilizzati solamente per appoggiarsi a terra ma non per trattenere l'avversario né per liberarsi.
- Se un bambino non ce la fa più, può gridare «stop» e la trappola si apre.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO