

Percezione in movimento – Senso della forza: Giochi estensivi – Lottatori di sumo

Obiettivi di apprendimento: Percezione della forza esterna (trazione e pressione del partner) e della propria resistenza, capacità di dosare la forza per mantenere la stabilità e contemporaneamente sbilanciare il partner.



Storia: due lottatori di sumo si affrontano sul ring.

Due bambini stanno uno di fronte all'altro su un tappetino con una gamba spostata in avanti e si tengono per mano (mani opposte). Con movimenti di spinta e trazione, di tensione e allentamento cercano di sbilanciare l'avversario. Perde chi posa per primo un piede fuori dal tappetino. Più i tappetini sono piccoli, meno dura il combattimento.

Materiale: tappetini

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO