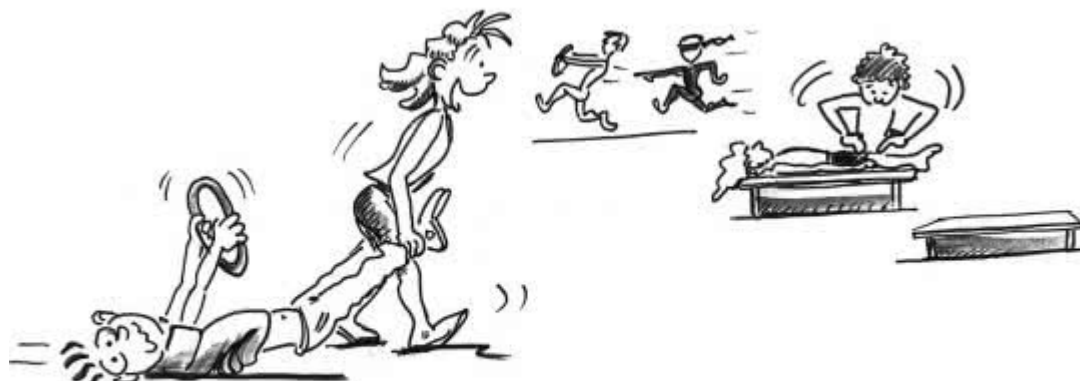


Percezione in movimento – Senso del movimento: Giochi estensivi – Attachi ninja (gioco dei copertoni)

Obiettivi di apprendimento: Percezione della tensione e del rilassamento muscolare



Storia: i ninja attaccano le auto e bucano i copertoni che devono poi essere rappazzati e rigonfiati.

A seconda delle dimensioni del gruppo, scegliere uno o più ninja (vandali) e uno o più gommisti. Il resto del gruppo è composto da automobili. Un angolo della palestra funge da officina. I ninja attaccano le auto. Un solo tocco significa gomme a terra. Il bambino toccato si affloscia e si lascia cadere al suolo. I gommisti trascinano il bambino in officina e riparano i copertoni. Eseguono un movimento di pompaggio con le mani sulle gambe e il bambino inizia a tendere progressivamente i muscoli del corpo fino a quando è in grado di ripartire.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista I'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