

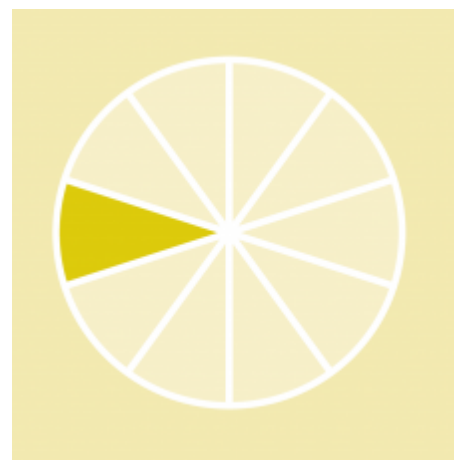
Good Practice – Forme di base del movimento: Lottare, azzuffarsi – Le isole

Le bambine imparano a difendere uno spazio o un oggetto con strumenti corretti e migliorano il loro controllo delle emozioni. Allenano in modo ludico abilità e forza.

Forme di base del movimento: Lottare, azzuffarsi

Due bambine si inginocchiano una di fronte all'altra e cercano di spingersi fuori da un piccolo campo (ad es. tappetino fine come isola). Il vincitore deve restare con almeno una parte del corpo nel campo, il perdente non deve più toccare il campo con nessuna parte del corpo.

Attenzione: fissare regole chiare (ad es. segnale di stop, non picchiarsi, non mettere le mani alla gola dell'altro ecc.)



Forma di base del movimento: Lottare, azzuffarsi

più facile

- Invece di un duello diretto, lottare per ottenere un oggetto (ad es. pallone medicinale), conquistarlo e metterlo di fianco al campo
- Seduti o a quattro zampe

più difficile

- Le bambine formulano da sé le regole (ad es. lottare anche in piedi)
- Come torneo; perdente contro perdente, vincitore contro vincitore
- Ingrandire il campo da gioco (isola)

Materiale: tappetini o altra superficie morbida, oggetti (ad es. palloni medicinali pesanti, palle da ginnastica ecc.)

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPPO (ed.) (2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO