

Cooperazione – Piccoli gruppi: I cerchi magici

Durante questo esercizio i partecipanti si adattano ad un ritmo, dimostrano rispetto e riguardo per gli altri ed eseguono dei movimenti contemporaneamente.



I giocatori stanno in circolo, tenendosi per mano. Su ognuna delle mani unite viene appoggiato un cerchio, mentre i due giocatori lasciano la presa e si ridanno la mano attraverso il cerchio.

Ora tutti i componenti del gruppo hanno il compito di passare carponi attraverso tutti i cerchi, continuando a tenersi per mano e senza che i cerchi si tocchino tra loro.

Materiale: cerchi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO