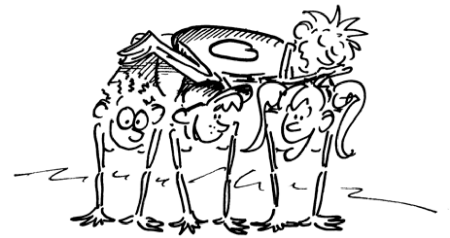


# Cooperazione – Giochi di riscaldamento: Il letto vivente

Durante questo esercizio gli allievi imparano in modo consapevole a muoversi con cautela. L'obiettivo è di riuscire a trasportare un compagno sulla schiena.

Da cinque a sette giocatori si inginocchiano l'uno accanto all'altro, con la testa che tocca terra, le spalle leggermente sollevate. Sulla loro schiena è sdraiato un compagno che dorme. Quando scocca mezzanotte il letto comincia a muoversi in avanti, restando unito e senza fare cadere chi dorme.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO