

Power to Win – Good Practice Livello F3: Velocità – Accelerazione – Gara delle panchine

In questo esercizio, l'attenzione si concentra sullo sviluppo delle capacità di accelerazione dei bambini.

4 panchine sono disposte a stella. Su di essi siedono quattro squadre. I componenti della squadra sono numerati in modo consecutivo a partire dal centro. Quando viene chiamato un numero, i membri corrispondenti della squadra compiono un giro a corsa scavalcando la parte posteriore delle panchine finché non sono tornati al proprio posto. I punti vengono assegnati alla squadra del rispettivo vincitore.

Varianti

più facile

- eseguire l'esercizio senza panchine

più difficile

- aumentare la distanza tra le panchine

Osservazione

- diminuire o aumentare la distanza tra le panchine



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO