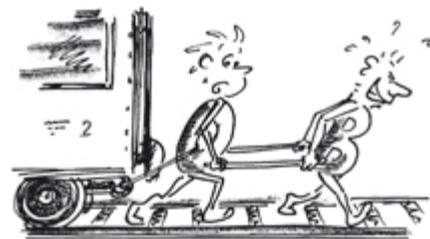


Attrezzi manuali – Bastone: Locomotiva

In questo esercizio gli allievi imparano a seguire i movimenti del compagno che sta loro davanti. Per aumentare la difficoltà si possono chiudere gli occhi.

A e B si dispongono uno dietro l'altro con un bastone in ogni mano e corrono in lungo e in largo per la palestra.



Varianti

più difficile

- A chiude gli occhi e si fa tirare da B.
- Come sopra ma B chiude gli occhi e si fa spingere da A.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO