

I rituali nello sport per i bambini – Commiato, fine della lezione: Fiore

Un esercizio incentrato sulla mobilità in gruppo, in cui i bambini si allenano a riprodurre una piccola coreografia.

Il gruppo si siede in cerchio con le gambe distese oppure leggermente piegate ma unite. I piedi si toccano al centro.

- Allungare le braccia verso il centro, prendere la mano dei vicini, poi sdraiarsi lentamente sulla schiena senza lasciare le mani.
- Incrociare le braccia e prendere la mano dei vicini, poi sdraiarsi lentamente sulla schiena senza lasciare le mani.



Fonte: Sport per i bambini G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO