

Power to Win – Good Practice Livello F3: Velocità – Raggiungere la massima velocità – Scatti con gli anelli

In quest'esercizio l'obiettivo è di sviluppare la velocità massima dei bambini.

Gli scattisti hanno otto secondi per recuperare un anello (o una pallina da tennis) da una distanza a loro scelta. Se l'anello scelto viene portato «a casa» in tempo, vengono assegnati 1, 2, 3, 4, 5 o 6 punti; in caso contrario, non vengono assegnati punti.

Formare gruppi di quattro o sei persone e sommare i punteggi. Il primo anello si trova a circa 15 m dalla linea di partenza, mentre gli anelli successivi sono allineati a 1 m di distanza l'uno dall'altro. Tre o quattro turni per serie, seguiti da una pausa più lunga e prima dell'inizio della seconda serie.

Varianti

più facile

- distanza del primo anello più breve

più difficile

- distanza dal primo anello più lunga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO