

Attrezzi manuali – Bastone: Cip e ciop

Gli allievi imparano a reagire il più rapidamente possibile. L'esercizio può essere svolto a piccoli gruppi oppure da tutta la classe.

Formare un cerchio con tutto il gruppo. Al segnale «cip» tutti si spostano di un bastone a sinistra, al segnale «ciop» di uno a destra. Con «cipciop» si spostano a sinistra di due bastoni e con «ciopcip» di due a destra, ecc. Nessun bastone deve cadere a terra.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO