Partner e attrezzi come aiuti: Creare insieme una sequenza di movimenti

Lo scopo è risolvere il compito previsto. Per riuscirci, il gruppo deve collaborare ed essere disposto al contatto fisico. Nel contempo, è possibile esercitare in modo mirato i compiti motori e le prese di aiuto.

Si tratta di un gioco con il dado in cui due gruppi di quattro persone lavorano allo stesso compito. Per ciascuna delle colonne indicate sotto, si tira il dado una volta. Il numero del dado determina l'elemento o l'attrezzo ausiliario. Come combinare gli elementi delle colonne 1 e 2 con l'attrezzo ausiliario per creare una sequenza di movimenti? Dopo un periodo di preparazione nei gruppi predefinito, i risultati sono presentati agli altri. In seguito, si tira di nuovo il dado

1 Assemblaggio (pos. ventrale)	1 Stand sulle mani	1 Cassone
2 Candela piedi contro piedi	2 Ruota da capoeira	2 Pallone swissball
3 Stand sulle spalle appoggiato sulle mani	3 Flic flac all'indietro	3 Parallele
4 Rotolare di lato	4 Capriola in avanti	4 Anelli
5 Bilanciarsi sui piedi in avanti	5 Stand sugli avambracci	5 Cavalletto
6 Sedersi sui piedi	6 Esercizio con partner, oscillare in sospensione	6 Panchina

Due esempi

Varianti

- Variare gli elementi (p. es. una colonna con mosse della pallacanestro).
- La sequenza è accompagnata da suoni.
- La sequenza è integrata in una serie che può essere ripetuta.
- Si impara anche la sequenza degli altri gruppi.
- Combinare le diverse sequenze dei movimenti.

Materiale: dado, schede di lavoro (pdf) e/o tablet, 2 cassoni, 2 palloni, 2 parallele, 2 strutture di anelli, 2 cavalletti, spalliera, tappetini

Fonte: Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Istituto dello sport e delle scienze dello sport (ISSW) di Basilea

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO