

G+S-Kids – Correre e saltare: Corsa sulle isole

Le forme di salto sono elementi fondamentali in numerose discipline sportive. Grazie a questo esercizio i bambini imparano a saltare in lungo prendendo la rincorsa.



Lungo una linea si dispongono a terra dei tappetini, a distanza man mano crescente. I bambini corrono il più velocemente possibile saltando da un'isola all'altra.

Varianti

più difficile

- Utilizzare ostacoli in gommapiuma.
- Formare un percorso a ostacoli, disposti a distanza di circa 5-7 m. I bambini, se possibile seguendo un ritmo di tre passi, superano dapprima un ostacolo singolo (ad es. scatola di banane), poi 2, 3 o anche 4 ostacoli di seguito.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO