

G+S-Kids – Correre e saltare: Agganciare e sganciare

I bambini in questo esercizio allenano la corsa di resistenza, poiché la corsa è una base molto importante per numerose discipline sportive.



A corre fino a un punto determinato e poi indietro alla partenza, dove prende con sé il compagno B, corre con lui lungo il percorso e al ritorno agganciano C. Una volta completato il convoglio, ogni volta che si arriva al punto di partenza si sgancia un elemento, prima A, poi B, fino all'ultimo.

Variante

La locomotiva: il bambino più resistente (o l'insegnante) funge da locomotiva e a ogni giro prende con sé un compagno, che poi lascia nuovamente al punto di partenza. I compagni in attesa svolgono eventualmente consegne accessorie.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO