

Acrobatica di gruppo: Test degli spaghetti

Imparare a tendere il proprio corpo non è un'impresa così facile. Grazie a questo simpatico esercizio i bambini si trasformano in spaghetti crudi o cotti.



A è disteso sulla schiena. Il docente definisce se A è uno spaghetti cotto (tutto il corpo rilassato) o se è uno spaghetti crudo (tutto il corpo teso). B verifica A alzandogli i piedi, oppure alzando solo un piede. L'esercizio è anche possibile nelle posizioni flessione indietro, in avanti o di lato.

Varianti

- A è uno spaghetti crudo che sta in piedi con le braccia lungo il corpo. 4 persone stanno in piedi attorno ad A. A si lascia cadere in avanti, indietro e di lato sempre tenendo il corpo ben teso. Gli altri devono afferrare A e rimetterlo nella posizione iniziale.

plus facile

- A è uno spaghetti crudo disteso per terra. Due persone rotolano A verso il lato. A deve rimanere con il corpo teso.

plus difficile

- A è disteso per terra sulla schiena con il corpo teso. 4 portatori prendono A per le caviglie e le braccia (parte superiore) e lo alzano una volta ricevuto il segnale prestabilito. Se i portatori sono tra 6 e 8, A può essere alzato sopra l'altezza delle teste, messo in posizione diagonale e poi sistemato in piedi.

Fonte: J+S-Kids. Praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO