

G+S-Kids – Lanciare e ricevere: Il festival dei lanci

Durante l'esercizio i bambini si allenano a lanciare le palle in modo variato e corretto e a colpire diversi bersagli.



Insieme ai bambini il monitore predispose un percorso con varie stazioni alle quali i bambini possono poi esercitarsi liberamente cercando di colpire diversi bersagli; demarcazioni sulla parete, clavette e birilli, scatole o elementi di cassone, reti da tchoukball, porte, cerchi.

Varianti

- Lanciare lontano degli oggetti usando diverse tecniche (una mano, due mani, sopra la testa, dal basso, con rotazione).
- Lanci in lungo con diversi oggetti, cercando di trovare la tecnica migliore allo scopo e osservando le diverse traiettorie.
- Calciare la palla verso un bersaglio.
- Lanciare diversi oggetti come palloni, fazzoletti, volani, ecc.
- Lanciare bacchette, fiammiferi, rametti.
- Mettere footbag in fazzoletti da giocoliere e lanciarli.

Osservazioni

Ambiente:

- Nel bosco si possono eseguire lanci con pigne, ghiande, noci, sassi e altri oggetti.
- Anche i bersagli sono a disposizione ovunque: alberi, cespugli, pali, tronchi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO