

## G+S-Kids – Correre e saltare: Staffetta a terra

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a correre il più velocemente possibile su diversi ostacoli. Tutti i bambini sono coinvolti nel gioco.



I bambini sono distesi a terra lungo due linee parallele, a distanza di 4-5 metri uno dall'altro. A partire da due paletti uno di loro scatta, supera in salto uno a uno i compagni, doppia il paletto e tocca il compagno all'inizio della fila, che a sua volta si avvia sul percorso.

### Variante

4-5 bambini portano di corsa una scatola ciascuno fino a dei punti contrassegnati a terra. Una volta tornati al punto di partenza si compie un altro giro saltando oltre le scatole, poi si inizia a raccoglierle e a riportarle indietro, sempre di corsa.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO