

G+S-Kids – Ruotare e rotolare: Capriola in avanti

Dal profilo dello sviluppo sensomotorio, ai bambini bisogna offrire la possibilità di sperimentare assai presto la capriola in avanti. Grazie a questo esercizio s'impura a costruire in modo semplice questa rotazione.



I bambini eseguono una capriola appoggiando le mani a terra, portando il mento al petto e arrotondando la schiena, in modo da toccare terra solo con la parte vicina alla nuca. Poi i bambini cercano di rialzarsi senza l'aiuto delle mani.

Varianti

più facile

- Arrotondando la schiena dondolare in avanti e indietro da seduti.
- Dal movimento precedente alzarsi di scatto in piedi.
- Capriola in avanti su un piano inclinato.

più difficile

- Eseguendo la capriola in avanti tenere un nastro fermo fra mento e petto, per favorire la giusta posizione della testa.
- Per costruire un piano inclinato appoggiare un tappetone da un lato su una panca, oppure fissare un'estremità della panca alla spalliera e poi coprirlo con tappetini.
- Preparare in tal modo diverse stazioni, dove eseguire diversi tipi di capriole.

- Dal minitrampolino eseguire una capriola su un tappetone.

Materiale: tappetini, ev. altri attrezzi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO