

G+S-Kids – Ruotare e rotolare: La ruota

Le rotazioni possono essere eseguite in molti modi e su diversi assi. In questo esercizio i bambini imparano a fare la ruota in una zona di 30 cm o su una linea.



I bambini immaginano che braccia e gambe sono i raggi di una grande ruota. Ora il meccanismo si mette in movimento, nella sequenza corretta di mani e piedi (piede – mano – mano – piede).

Varianti

più difficile

- Esercitarsi sempre su entrambe i lati.
- A terra si dispongono demarcazioni per l'appoggio corretto di mani e piedi.
- Prendere le demarcazioni della palestra come ausili all'orientamento.
- Eseguire una ruota in un corridoio formato da cordicelle elastiche, senza toccarle.
- Disporre a terra quattro cerchi, nei quali appoggiare di seguito piedi e mani.

Materiale: ev. corda elastica, cerchi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO