

G+S-Kids – Ruotare e rotolare: Rullo compressore

Questo esercizio permette ai bambini di rotolare dalla posizione prona a quella supina e viceversa. Per lo sviluppo sensomotorio dei bambini è infatti importante consentire loro di eseguire molto presto delle esperienze basate sulle rotazioni.



I bambini, a terra su materassini con le braccia distese oltre la testa, ruotano sull'asse longitudinale come un rullo compressore, senza toccare terra con i piedi e con le mani (all'inizio con l'aiuto del compagno).

Varianti

- Provare da entrambi i lati, ruotando prima verso destra, poi verso sinistra.

più facile

- I bambini rotolano su un piano inclinato.
- Costruire diversi piani inclinati (v. capriola in avanti).
- Rotolare stando dentro a un tubo (fatto con tappetini messi dentro cerchi).

Materiale: tappetini, ev. cerchi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO