

G+S-Kids – Lanciare e ricevere: Golf con lanci

Un esercizio da svolgere sotto forma di percorso durante il quale i bambini sperimentano variazioni nei lanci a bersaglio con distanze e bersagli sempre diversi.



In palestra o all'aperto il monitore predispone un percorso di golf con scatole, elementi di cassone, porte, secchi e contenitori di altro genere. Tutti i bambini hanno una palla con la quale si avventurano sul percorso, cercando di imbucarla con meno colpi possibile. Vince chi riesce a svolgere tutto il percorso con meno lanci.

Varianti

- Lanciare o far rotolare usando la mano sinistra.
- Svolgere il percorso usando una racchetta da tennis, badminton, tennistavolo, goba.
- Svolgere il percorso usando bastone e pallina: unihockey, golf.
- Far predisporre il percorso ai bambini.
- Si possono utilizzare contenitori di ogni tipo. Non ci sono limiti alla fantasia dei bambini e dei monitori.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP