

G+S-Kids – Correre e saltare: La valanga

Correre e saltare sono una base molto importante in numerose discipline sportive. Allenare la velocità e la rapidità di reazione sono gli obiettivi di questo esercizio.



I bambini sono disposti sulla linea di partenza e guardano all'indietro. Alle loro spalle il monitore fa rotolare a terra un pallone. Quando esso raggiunge una linea stabilita i bambini scattano e corrono via.

Variante

A coppie. L'allievo posizionato dietro fa rotolare un pallone fra le gambe del compagno. Non appena il pallone gli passa davanti il bambino scatta e cerca di recuperarlo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO