

## G+S-Kids – Lanciare e ricevere: L'artista del pallone

L'obiettivo di questo esercizio è riuscire a recuperare un pallone lanciato con una certa precisione. Si parte con una parte da eseguire in coppia, cui man mano si possono aggiungere delle varianti.



Suddivisi a coppie i bambini si lanciano a vicenda un pallone, che recuperano a due mani.

### Varianti

- I bambini lanciano il pallone almeno all'altezza della testa e fanno una «acrobazia» prima di recuperarlo (battere le mani, mezza rotazione, toccarsi i piedi).
- Inventare altre forme o eseguire quelle indicate dal monitore.
- Lanciare una palla contro la parete e recuperarla dopo il rimbalzo.
- A coppie i bambini si passano a vicenda la palla facendola rimbalzare all'interno di un cerchio disposto a terra fra di loro.
- A coppie i bambini si passano la palla al di sopra di una rete, di una corda o di un qualsiasi altro ostacolo.
- I bambini fanno rimbalzare la palla su una rete da tchoukball e la recuperano al volo.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO