

G+S-Kids – Correre e saltare: Corsa sulla lava

La corsa e i salti sono attività che stanno alla base della vita dei bambini. In questo esercizio si esercitano i contatti al suolo rapidi e brevi propedeutici per la corsa veloce.



Si delimita una zona larga circa 15 metri, che rappresenta un fiume di lava. Chi riesce ad attraversare il flusso incandescente senza bruciarsi? Dare il segnale di inizio seguito da uno stop dopo 3-4 secondi. Chi è ancora in movimento si brucia i piedi. Prevedere pause a sufficienza (per raffreddare i piedi).

Varianti

- Imitando animali o essere fiabeschi esercitare elementi della corsa veloce. gazzelle e cerbiatti: corsa leggera; topo: passettini con frequenza elevata.
- Gigante: posizione eretta.
- Calpestare pozzanghere: mettere i piedi su tappetini (pozzanghere) facendo in modo che l'acqua spruzzi in alto, senza però bagnarsi.
- Fra le pozzanghere superare degli ostacoli.
- Staffetta con i monopattini. Ci si passa l'attrezzo dopo ogni corsa o tratta di percorso. Esercitarsi su entrambi i lati!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO