

G+S-Kids – Oscillare e dondolare: Il mondo alla rovescia

Oscillare in avanti, all'indietro, sollevarsi e sospendersi sono dei movimenti che favoriscono la percezione del proprio corpo. In questo esercizio i bambini sono in grado di restare appesi a testa in giù alla sbarra o agli anelli oscillanti reggendosi con le ginocchia piegate.



I bambini restano in sospensione fissati alle ginocchia alla sbarra o agli anelli. In un primo tempo scoprono la sensazione nuova e un mondo capovolto; man mano che si sentono più sicuri possono avviare con le braccia una leggera oscillazione.

Varianti

più difficile

- A testa in giù recuperare un pallone da terra e lanciarlo ad un compagno.
- In sospensione con le ginocchia piegate darsi lo slancio; raggiunta una altezza sufficiente lasciare l'attrezzo, proseguire la rotazione e atterrare in piedi. Rilasciando le gambe guardare in avanti-alto.

Indicazioni: Disporre materassini sul pavimento; regolare anelli e sbarra.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO