

G+S-Kids – Lanciare e ricevere: Springere le mucche

Durante questo esercizio i bambini guidano il pallone con o senza attrezzi accessori. Al segnale del monitore devono eseguire un compito accessorio.



I bambini fanno rotolare con la mano palloni in giro per la palestra. Quando il monitore indica ad alta voce un colore (linee di demarcazione) tutti i bambini devono correre a toccarlo con il proprio pallone.

Varianti

- Guidare un pallone con il piede o un'altra parte del corpo.
- Slalom, percorso a ostacoli.
- Al segnale seguire diverse consegne: scambiarsi il pallone con il compagno, eseguire un 8 attorno alle proprie gambe, far rimbalzare il pallone alla parete e recuperarlo.
- A coppie, passarsi il pallone facendolo rotolare: far passare la palla fra le gambe del compagno, che scatta per raggiungerla e bloccarla il più rapidamente possibile.
- Forme di staffette.
- Attrezzi con i quali condurre la palla: bastone da unihockey, racchetta da tennis, goba, bacchette da ginnastica, clavette.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO