

G+S-Kids – Scivolare e slittare: La slitta dei cani

Resistere alla trazione grazie alla tensione del corpo, assumere una posizione stabile, trasmettere e controllare l'equilibrio sono gli obiettivi di questo esercizio. I bambini si divertono a trascinare e ad essere trainati per la palestra.



Un bambino sta seduto su un pezzo di tappeto (slitta) e tiene ben saldo un cerchio in cui si trova un compagno (cane), che al segnale inizia a tirare la slitta per la palestra.

Varianti

- In ginocchio, distesi, in piedi.
- A un tappetino rovesciato vengono fissate delle corde, alle quali si posizionano dei bambini, che tirano il cocchio su cui si trovano 1-2 compagni.
- Svolgere un percorso prestabilito.

Materiale: resti di tappeti, cerchi, cordicelle, etc.

Osservazione: Con degli esercizi in coppia o in gruppo, si possono fare in seguito le esperienze più diverse,

usando anche dei piani inclinati.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO