

## G+S-Kids – Correre e saltare: Corri la tua età

In età G+S-Kids occorre fare svariate esperienze relative alla corsa e ai salti. Grazie a questo esercizio si può allenare la corsa continua di resistenza.



Il monitore predispose un circuito da percorrere in circa un minuto a velocità accessibile a tutti. Ogni bambino cerca di correre un numero di giri pari alla sua età. La regola fondamentale della corsa di resistenza è di far correre ai bambini la propria età in minuti ad un ritmo piacevole, che consenta loro di parlare con il compagno.

### Variante

Correre con la musica.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP