

# Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Saltellare a gogò

Questo esercizio basato sulle forme libere di salti è l'approccio ideale nella scuola materna ed elementare. La miglior cosa da fare è evitare imposizioni e lasciar spazio all'immaginazione dei bambini.

## Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Saltellare a gogò

Saltellare a piacimento a seconda delle predisposizioni individuali: con una gamba sola, con entrambe le gambe, al ritmo della musica. Permettere ai bambini di mettere in pratica le loro idee.

### Variante

#### più difficile

- Traffico in senso inverso. Saltellare a partire dalle due estremità della griglia verso il centro. Dove s'incontrano i bambini? Come fanno ad incrociarsi? Fare in modo che trovino da soli le soluzioni possibili.
- Saltellare liberamente con un'unica direttiva: non si può saltare per due volte consecutive nello stesso modo (gamba sola/entrambe le gambe; con/senza rotazione; a quattro zampe; gambe divaricate/unite/incrociate, ecc.). Eventualmente provare gli stessi salti che si eseguono con l'elastico.

---

Fonte: «mobile» 5/2007, pagg. 29-31, Eva e Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO