

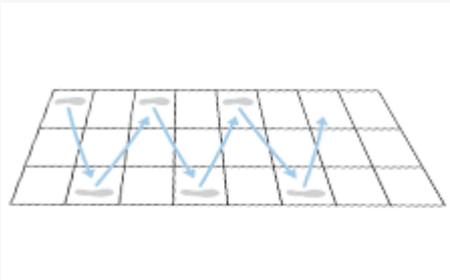
Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Un grande zig zag

In questo esercizio, i bambini devono eseguire una sequenza di movimenti commettendo il minor numero possibile di errori. I giochi basati sui saltelli hanno delle regole chiare: chi commette un errore deve interrompere e lasciare il posto al compagno successivo.



Salti a gambe unite a zig zag. Il salto di partenza viene eseguito nella prima casella, in seguito saltare a sinistra e atterrare in modo tale da ritrovarsi con l'estremità della griglia fra i due piedi. Saltello intermedio nella casella successiva, seguito da un altro verso destra. Piccolo zig zag: saltare solo da un lato con un saltello intermedio nella casella.

Varianti



più difficile

- Eseguire l'esercizio su una gamba sola, oppure di lato su una gamba sola e salto a gambe unite nella casella.
- Correre saltando a zig zag da una gamba all'altra. Massimo slancio in alto e in lungo. Adattare la lunghezza dei salti alle proprie capacità. Variante: eseguire diverse combinazioni di salti (ad es. destra-destra, sinistra-sinistra, salti incrociati)(v. 2a illustrazione).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO