

# G+S-Kids – Correre e saltare: Il morso del serpente

La corsa e i salti sono attività di base nella vita dei bambini. In età G+S-Kids bisogna fare numerose esperienze in questi campi. Questo esercizio aiuta a sviluppare la capacità di reazione e di saltellare.



L'insegnante fa serpeggiare a terra una lunga corda; tre alunni saltano da una parte all'altra della stessa cercando di non toccarla.

## Varianti

- L'elicottero: la corda viene condotta a terra in un ampio movimento circolare. I bambini cercano di evitare il rotore saltellando.
- Ogni altra forma di gioco alla corda da fare in gruppo con corde lunghe.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO