

Acrobatica di gruppo: Millepiedi

Formare un millepiedi con i compagni è un esercizio stimolante e divertente. Chi riesce a giungere alla meta senza lasciare le caviglie del compagno?



Mettersi in fila. Afferrare le caviglie della persona che si trova davanti. Muoversi così tutti insieme. Chi ce la fa senza lasciare andare le caviglie del vicino?

Varianti

- Gara a gruppi. Muoversi a ritmo di musica.
- Gara tra classi: di quante persone è composto il millepiedi della nostra classe?

più facile

In fila a gambe divaricate. Tendere la mano destra in avanti e la sinistra indietro tra le gambe. Provare a muoversi così insieme allo stesso ritmo.

più difficile

Tutti i partecipanti mettono la mano sinistra sulla spalla della persona davanti e con la mano destra afferrano il piede destro. Quale gruppo riesce a saltellare così da una linea all'altra senza rompere la fila?

Fonte: Huber, L., Lienert, S., Müller, U. & Baumberger, J. (2009). Top-Spiele für den Sportunterricht. Horgen: bm-sportverlag.ch.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO