

Acrobatica di gruppo: Ralley

Con il lavoro in coppia i bambini si abituano ai contatti fisici. Grazie a questo esercizio imparano anche a fidarsi gli uni degli altri e a cooperare.



Ralley: A (veicolo) è in piedi ad occhi chiusi o bendati dentro un cerchio che tiene all'altezza dell'addome. B (autista) è in piedi dietro ad A e tiene il cerchio con entrambe le mani. L'autista guida il «veicolo» a diverse velocità e metodi di movimento (passo in avanti, in dietro, saltellando, in ginocchio, sulla punta delle dita dei piedi).

Varianti

- A è in piedi nel cerchio con gli occhi aperti o senza benda. B dirige il «veicolo» tenendo il cerchio con le due mani e facendolo muovere. Lo scopo è muoversi senza che A tocchi il cerchio.
- A ha gli occhi bendati e diventa a sua volta l'autista. B conduce l'autista nella palestra. Un colpetto sulla spalla destra/sinistra significa svoltare a destra/sinistra. Un colpetto tra le scapole significa andare dritto e uno sulla testa significa «stop». Il veicolo non può urtare nessun oggetto.

Più facile

- Due bambini si danno la mano. A ha gli occhi bendati e B guida il «cieco» attraverso la palestra. Inversione dei ruoli.
- Farsi guidare ad occhi aperti.

Più difficile

- Disporre degli ostacoli da attraversare nella palestra.
- Muoversi al ritmo della musica.
- A e B si toccano solo tramite le punte delle dita che fungono da magneti. B guida A attraverso la palestra tirando e spingendo.
- A e B sono in piedi schiena contro schiena. Tra i due è incastrato un pallone che non può cadere. B guida muovendosi con cautela, A deve seguire seguendo la pressione del pallone.

Materiale: Musica, bende per gli occhi, attrezzi da usare come ostacoli, cerchio.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO