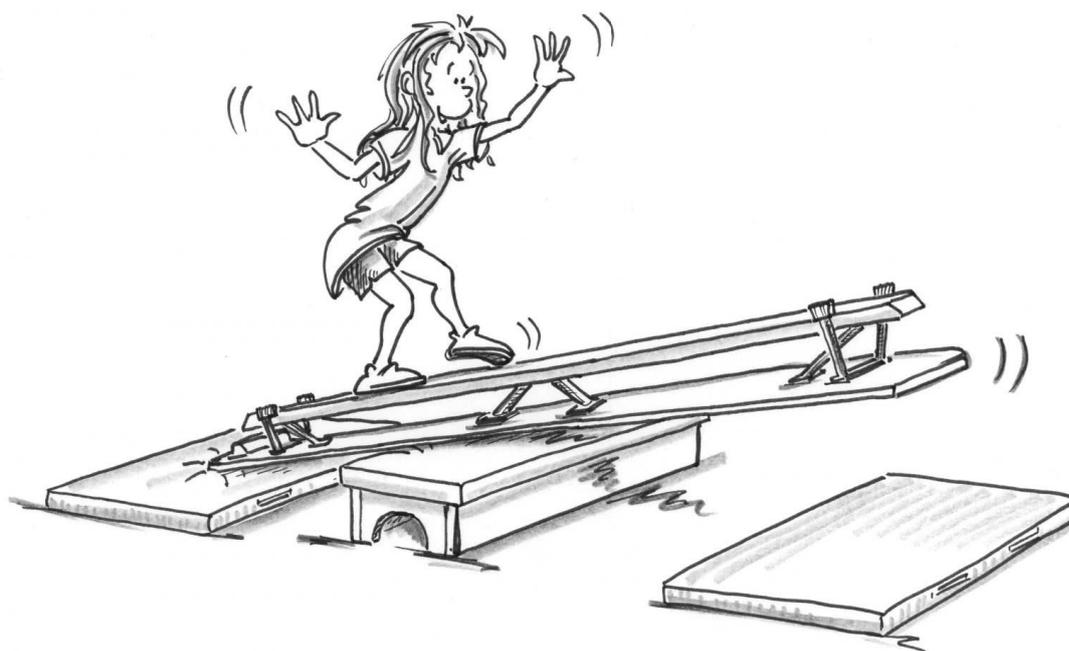


Superare gli ostacoli – Forme di base del movimento: Stare in equilibrio

Questi tre esercizi della forma di base del movimento «Stare in equilibrio» si concentrano sulle prospettive «Audacia», «Prestazione» e «Coesione».

Audacia



Questo esercizio prevede che i bambini stiano in equilibrio su una panca rovesciata. L'obiettivo è di riuscire a percorrerla fino in fondo. Ma attenzione: la panca in realtà è un bilzo balzo! Equilibrio e coraggio s'impongono.

più facile

- Quale esercizio preliminare, mantenere l'equilibrio camminando su una panca rovesciata posta direttamente a terra
- Un bambino accanto alla panca aiuta il compagno che esegue l'esercizio

più difficile

- Stare in equilibrio in quadrupedia
- Sollevare il centro del bilzo balzo (aggiungere un elemento a quello superiore del cassone)
- Camminare in equilibrio a coppie sulla panca

Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per fare alcuni tentativi
- A seconda del livello di prestazione, si consiglia di esercitarsi a saltare dalla panca. In questo modo i bambini acquisiscono un'ulteriore sicurezza

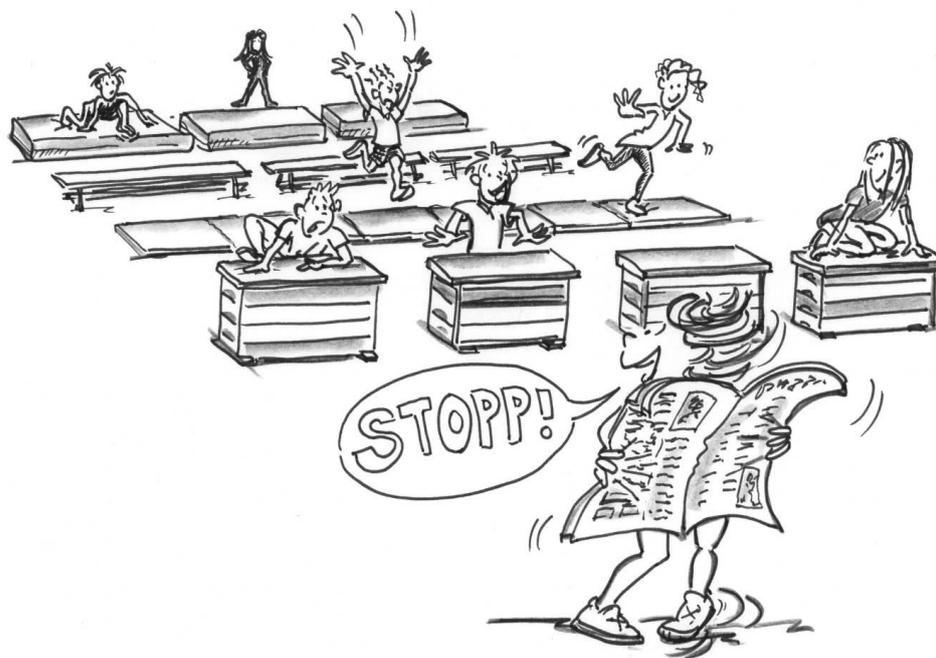
Materiale: per ogni bilzo balzo: 1 panca, un cassone e 2 tappetini

Organizzazione:

Per questa postazione occorre una panca che viene collocata rovesciata sopra l'elemento superiore di un cassone. Alle estremità della panca vengono sistemati dei tappetini.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 5 min.

Prestazione



Tutti i bambini si piazzano su un lato della palestra, tranne uno che si colloca sul lato opposto. Non appena quest'ultimo volge lo sguardo verso la parete e dice «Leggere il giornale», gli altri bambini corrono verso di lui superando gli ostacoli. Appena dice «Stop!» e si volta verso gli altri, tutti devono rimanere fermi nel posto in cui si trovano. Il bambino che detta gli ordini osserva gli altri e può rimandarli al punto di partenza se questi si muovono. Il gioco continua finché un bambino riesce a raggiungere e a toccare la persona che legge il giornale.

Organizzazione:

Collocare diversi ostacoli in tutta la palestra.

Durata dell'allestimento delle postazioni: circa 12 min.

Lungo il percorso tra il lettore e gli altri bambini vengono distribuiti su tutta la superficie diversi ostacoli orizzontali che i secondi sono obbligati a superare arrampicandosi. I bambini devono quindi superare panche, cassoni o tappetoni e mantenere l'equilibrio quando sentono la parola «Stop». Gli ostacoli devono essere uguali per tutti. Chi riesce a oltrepassarli per primo?

più facile

- Minor numero di ostacoli
- Partire dal centro della palestra
- Ridurre la velocità: i bambini devono camminare

più difficile

- Maggior numero di ostacoli
- Allo «Stop» stare in equilibrio su una gamba sola. Il busto e l'altra gamba possono muoversi

Osservazione: Distribuire gli ostacoli su tutta la lunghezza in modo che valgano le stesse condizioni per tutti i bambini.

Materiale: panche, cassoni, cavallina, tappetini e tappetoni ecc.

Coesione



I bambini eseguono un percorso di equilibrio in gruppi da tre o da quattro. L'obiettivo è di riuscire a superare il percorso insieme senza toccare terra. S'impone il lavoro di squadra!

più facile

- Un bambino può toccare terra in modo da aiutare gli altri membri del gruppo durante il percorso
- Scegliere elementi più semplici per il percorso

più difficile

- Aggiungere difficoltà fisiche come ad es.
 - un braccio rimane incollato al corpo e non si può muovere
 - i bambini si tengono per mano mentre eseguono il percorso
 - avanzare solo in punta di piedi

Organizzazione:

Il percorso a ostacoli può essere allestito con diversi elementi presenti in palestra, tra cui i principali sono:

- panca rovesciata
- panca rovesciata sui tappetini
- panca rovesciata su un cassone, in modo che dondoli (cfr. [Audacia](#))
- panca rovesciata fissata a una spalliera
- corda a terra che deve essere sempre toccata quando si sta in equilibrio su di essa
- cavallina
- sbarre basse
- grandi palloni medicinali grandi allineati

Durata dell'allestimento delle postazioni: circa 15 min.

Osservazioni

- Tenere conto della sicurezza durante l'allestimento del percorso
- A titolo introduttivo, lasciare che i bambini eseguano autonomamente il percorso in modo da familiarizzare con esso

Materiale: panche, cassoni, cavalline, spalliere, tappetini e tappetoni, sbarre, palloni medicinali ecc.

Fonte: Julian Dutoit, responsabile della formazione G+S in Parkour presso Swiss Parkour Association SPKA; Flamur Shabanaj, docente di scuola elementare presso la Scuola elementare Gönhard di Aarau, esperto G+S Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO