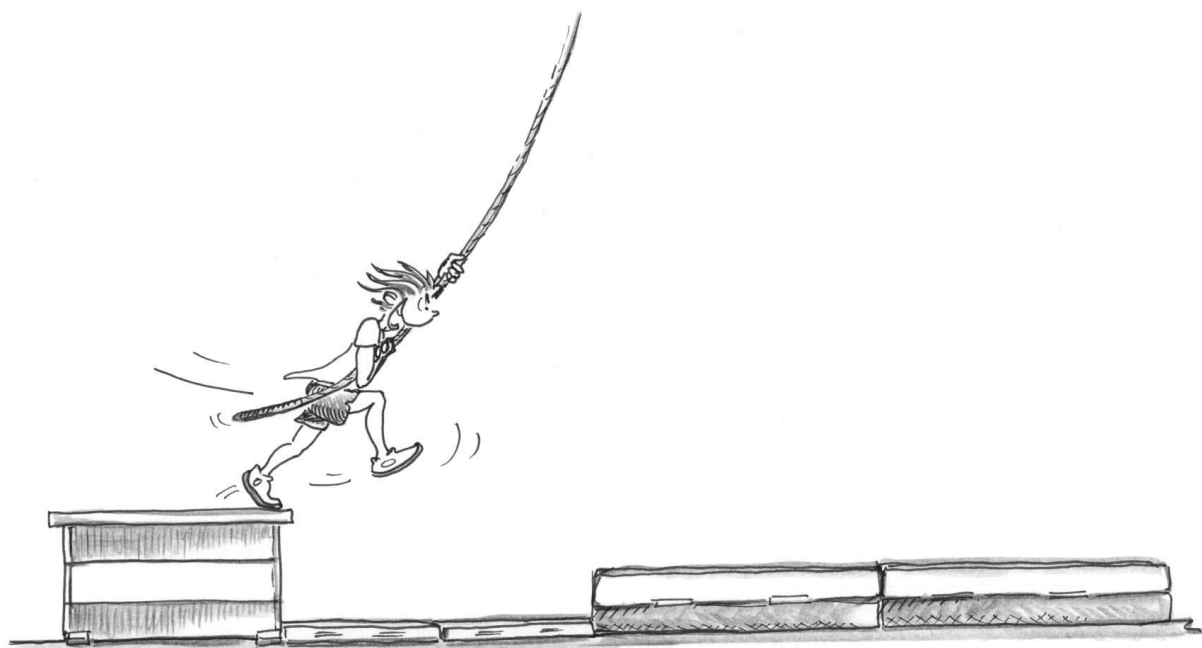


# Superare gli ostacoli – Forme di base del movimento: Dondolare e oscillare

Questi tre esercizi delle forme di base del movimento «Dondolare e oscillare» si concentrano sulle prospettive «Audacia», «Prestazione» e «Coesione».

---

## Audacia



In questo esercizio, i bambini oscillano con coraggio verso la meta! Appesi a una fune, partono dall'elemento superiore di un cassone e oscillano in direzione dei tappetoni. L'obiettivo ultimo è di atterrare in sicurezza sul tappetone.

### più facile

- Ridurre la distanza tra il cassone e il tappetone
- Utilizzare un cassone da due elementi

### più difficile

- Aumentare la distanza tra il cassone e il tappetone
- Utilizzare un cassone con quattro elementi
- I bambini definiscono un punto di atterraggio sul tappetone

### Organizzazione:

Per questo esercizio occorrono un cassone con tre elementi, una fune e dei tappetoni. Posizionare il cassone e i tappetoni in modo tale da poter oscillare con la fune dal cassone al tappetone. Disporre dei tappetini nello spazio tra il cassone e il primo tappetone.

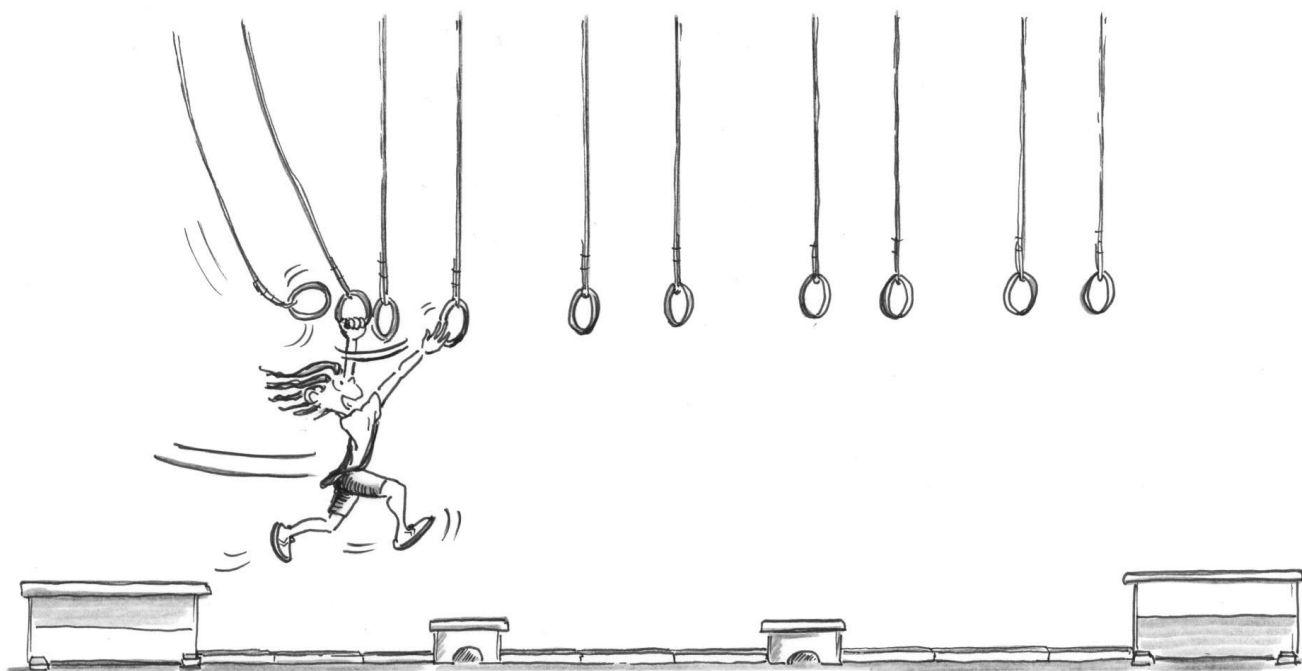
Durata dell'allestimento della postazione: circa. 7 min.

### Osservazioni

- Questo esercizio richiede una buona forza di presa. Oscillare leggermente avanti e indietro con la fune permette ai bambini di acquisire confidenza e sicurezza.
- Lasciare la fune richiede coraggio. Iniziare con una piccola oscillazione sul tappetone, può aiutare i bambini a trovare il coraggio di ampliare l'oscillazione.

**Materiale:** per postazione: 1 cassone, 2 tappetoni, 2 tappetini e 1 fune

### Prestazione



I bambini oscillano da un cassone con due elementi appesi agli anelli fino al successivo checkpoint, senza toccare terra. I due elementi superiori dei cassoni servono da «checkpoint», che devono essere toccati. Da lì, si può nuovamente prendere lo slancio. Chi riesce ad arrivare dall'altra parte? E chi sarà il più veloce?

### **più facile**

- Inserire più checkpoint
- Un aiutante: chiedere a un altro bambino di guidare il compagno che oscilla verso l'anello successivo

### **più difficile**

- Ridurre il numero dei checkpoint
- Tralasciare singoli anelli

#### **Organizzazione:**

Per l'allestimento della postazione servono diversi anelli allineati (all'altezza delle braccia tese). Su entrambi i lati vengono posizionati due cassoni con due elementi, che segnano l'inizio e la fine. Dopo tre anelli, si può posizionare un elemento superiore del cassone come «checkpoint». Tra i cassoni, sono collocati dei tappetini.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 7 min.

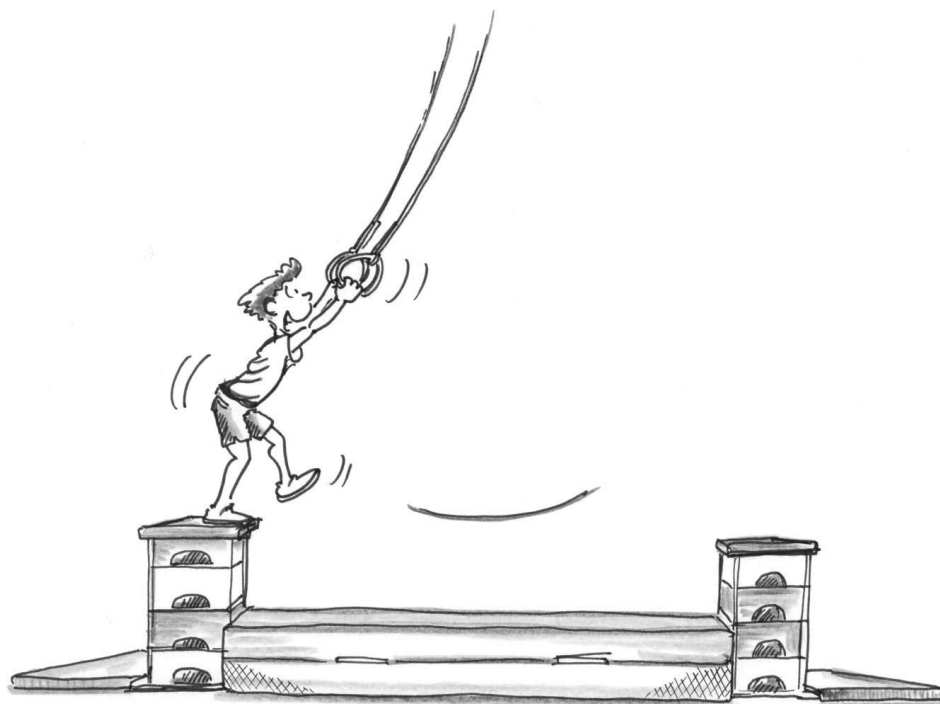
#### **Osservazioni**

- Formare gruppi di ragazzi della stessa altezza, in modo da non dover cambiare ogni volta il livello degli anelli.
- Posizionare i checkpoint in modo tale da consentire a tutti i bambini di raggiungerli, permettendo loro di vivere piccole esperienze gratificanti.

**Materiale:** 2 cassoni, 2 elementi superiori dei cassoni, svariati anelli e tappetini

---

## Coesione



I bambini oscillano con gli anelli su un tappetone. Partono afferrando gli anelli e oscillano fino al traguardo. Questo esercizio viene eseguito in gruppi da tre: alla partenza e all'arrivo ci sono sempre due bambini. Incoraggiarsi e aiutarsi a vicenda alla partenza e al traguardo aiuta a superare la «vasca degli squali».

### più facile

- Ridurre la distanza (tappetone di traverso)

### più difficile

- Oscillare solo con un anello
- Sollevare i piedi oscillando (maggiore velocità)
- Eseguire una mezza rotazione o una rotazione completa durante l'oscillazione.
- Superare il tappetone senza aiuto

**Osservazione:** I bambini possono lasciarsi cadere una volta in modo controllato dagli anelli sul tappetone, per familiarizzare con l'ambiente..

**Materiale:** per postazione: 2 cassoni, 2 anelli e 1 tappetone

### Organizzazione:

Due cassoni con quattro elementi vengono posizionati a una distanza adeguata. Tra i due cassoni, un tappetone e due anelli.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 5 min.

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**