

Piccoli giochi con la palla: Un otto

Un esercizio in cui gli allievi fanno rotolare, controllano e si passano la palla. L'accento è posto sulla cooperazione e la capacità di orientamento.



Quattro allievi si trovano uno dietro l'altro con le gambe divaricate. L'ultimo della fila fa rotolare la palla attorno alle proprie gambe disegnando un otto prima di farla rotolare verso il compagno che gli sta davanti. E così via. Dopo che il primo della fila ha eseguito l'esercizio passa la palla all'ultimo facendola rotolare fra le gambe di tutti quanti.

Varianti

- Far circolare la palla in senso inverso
- Quale gruppo riesce per primo ad eseguire correttamente l'esercizio per tre volte?

più difficile

- Giocare contemporaneamente con due palle.

Materiale: 1-2 palle da ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO