

# Riscaldamento: Ladro di mollette

Questo esercizio di riscaldamento è divertente e permette ai ragazzi di interagire tra di loro. Preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva è uno degli obiettivi principali del riscaldamento.

Tutti i giocatori hanno tre mollette appese alla maglietta o ai pantaloni e corrono lungo una linea della palestra. Non appena il docente fischia, ogni giocatore cerca di afferrare il maggior numero possibile di mollette dagli abiti dei compagni. Al secondo fischio, tutti tornano sulla linea e continuano a correre come prima.

## Variante

Ognuno cerca di appendere le proprie mollette sui vestiti dei compagni.

**Materiale:** Mollette

**Osservazione:** Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO