

Good Practice – Forme di base del gioco per Danze standard/latine: Giochi di reazione – Scacchi coi cerchi

Giovani allenano l'attenzione. Imparano a valutare correttamente lo spazio e il tempo, ad agire in gruppo in modo strategico e reagire in modo adeguato alla situazione.

Disponi a terra un cerchio per ogni giocatore. Tutti entrano in un cerchio tranne A (uno resta vuoto). A può muoversi solo camminando e cerca di entrare in un cerchio vuoto. Gli altri, correndo, cercano di arrivare prima di A e di farlo girare il più a lungo possibile. Se A riesce a entrare in un cerchio, il giocatore che era partito da quel cerchio diventa il nuovo A.



Variante

- Usare sedie o attrezzi di equilibrio al posto dei cerchi
- Giocare con due cerchi vuoti
- In silenzio: giocare senza parlare, senza fare rumore e senza usare altri segni

Materiale: Cerchi, sedie o attrezzi utili per allenare l'equilibrio

Fonte: Wullschleger, N., Schaub, J., Schärer, S. (2024): Manual Tanzen Standard/Latein. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO