

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interagire in modo armonioso quale gruppo – Sfida a squadre

I bambini e i giovani imparano a interagire in modo armonioso nel gruppo e a gestire un problema.



Diversi gruppi da otto trasportano insieme una palla con l'aiuto di corde, su un percorso predefinito in cui il punto di partenza e di arrivo sono segnalati.

Le ginnaste tengono una corda a coppie e con tutto il gruppo creano una stella. Al centro delle corde viene posizionata una palla. Al segnale le squadre partono prudentemente e percorrono la distanza predefinita possibilmente senza far cadere la palla. Se la palla cade, la squadra ricomincia dal punto di partenza. Quale squadra riesce svolgere il percorso più velocemente?

Varianti

più facile

- Accorciare la distanza
- Usare corde più corte

più difficile

- Formare gruppi più piccoli
- Rendere più difficile il trasporto posizionando degli ostacoli

Alternativa

Torre di Fröbel

più facile

- Far passare le corde all'interno di un cerchio posato per terra, ogni ginnasta tiene in mano l'estremità di una corda; tendere le corde e mantenere costantemente la tensione affinché il cerchio non tocchi mai il suolo. Collocare una palla all'interno del cerchio e farla rotolare sulla distanza prestabilita

più difficile

- Invece di far rotolare una palla, utilizzare delle clavette facendole cadere o rimettendole in piedi come birilli

Indicazioni: Alla fine del gioco rifletti insieme al gruppo sulle seguenti domande:

- Com'è stata la collaborazione all'interno del gruppo?
- Chi ha assunto quale ruolo?
- Come ha reagito il gruppo quando, a causa di un errore, ha dovuto ricominciare l'esercizio dal punto di partenza?
- Come si potrebbe migliorare la collaborazione all'interno del gruppo?

La forma di allenamento è basata sull'esercizio «Approccio con successi e insuccessi» di [«cool and clean»](#). Sul relativo sito trovi altri esercizi interessanti.

Materiale: Paletti, corde, cerchi, palla, clavette

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO