

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Manipolare gli attrezzi in maniera ludica e precisa insieme al corpo – Acchiappa serpenti

Le ginnaste imparano in maniera ludica a usare la corda e il nastro.



I bambini e i giovani formano due gruppi: uno è composto da serpenti, l'altro da acchiappa-serpenti. Mentre i serpenti si spostano in palestra con il nastro e la corda, gli acchiappa-serpenti cercano di toccare gli attrezzi con la mano. Chi ci riesce diventa un serpente.

Varianti

più facile

- Muovere l'attrezzo liberamente
- Inserire un'estremità dell'attrezzo nell'elastico dei pantaloncini
- Eseguire l'esercizio con un foulard/banda elastica

più difficile

- Muovere l'attrezzo a mulinello o a cerchio
- Muovere l'attrezzo con la mano più debole
- Muovere contemporaneamente due attrezzi
- Toccare l'attrezzo con un parte del corpo che non siano le mani
- Impiegare più acchiappa-serpenti che serpenti

Materiale: Nastri, corde, foulard, bande elastiche

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO