

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

I bambini e i giovani imparano a muovere e fermare con precisione gli attrezzi palla e cerchio in maniera ludica.



A coppie, bambini e giovani svolgono diversi esercizi. Al centro della palestra vi è un numero sufficiente di dadi. Una coppia lancia due dadi, somma i numeri ed esegue l'esercizio corrispondente.

Tutto il gruppo esegue il primo esercizio insieme seguendo le tue istruzioni.

Il gioco dura finché la prima coppia ha svolto tutti gli esercizi una volta. Se esce due volte lo stesso numero, prima di poter ritirare i dadi si svolge un esercizio aggiuntivo (ad es. toccare una volta tutte e quattro le pareti della palestra, eseguire un giro della palestra a corsa o saltare la corda).

1. Far rotolare la palla con entrambe le mani
2. Far rotolare la palla su un piano inclinato
3. Lanciare la palla e riprenderla con entrambe le mani
4. Ad es. da seduti, far rotolare la palla sotto la gamba o all'indietro
5. Lanciare la palla e riprenderla con le gambe

6. A coppie, passarsi la palla facendola rimbalzare
7. Far rotolare il cerchio con due mani
8. Far rotolare il cerchio su un piano inclinato
9. Lanciare il cerchio e riprenderlo con due mani
10. Ad es. da seduti, far rotolare il cerchio sotto la gamba o all'indietro
11. Far rotolare il cerchio e prenderlo con le gambe
12. Far scivolare il cerchio piatto al suolo

Definire quante volte e per quanto tempo le ginnaste devono eseguire un esercizio.

Varianti

- Variare il gioco con diversi esercizi e attrezzi

Indicazioni: Presta attenzione alla grandezza corretta degli attrezzi per il tuo gruppo.

Materiale: Palle, cerchi, ev. panchine/cassoni per piano inclinato, fogli con le postazioni con immagini e descrizione, dadi

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO