

Curling – Forme di base del gioco: Off-Ice – Giochi di staffette: Ciao

I bambini e i giovani sperimentano in modo ludico come coordinare corse / azioni e come correre velocemente.

Due squadre si dispongono a una certa distanza una davanti all'altra. I primi componenti di entrambe le squadre si corrono incontro. Quando si incontrano (non per forza al centro) si salutano, eseguono insieme un movimento prestabilito o si passano, ad esempio, un pallone o un bastone e ritornano ognuno al proprio punto di partenza. Danno il cinque al corridore successivo e si mettono in fondo alla fila. La staffetta è finita quando ogni squadra ha corso tre volte. Forma piccole squadre per aumentare il tempo di movimento!

Variazione

- Eseguire la forma di base del gioco on-ice

più facile

- Stabilire un punto d'incontro fisso al centro
- Anziché salutarsi o passarsi un oggetto, battere semplicemente la mano del compagno

più difficile

- Variare l'andatura (ad es. passo laterale, all'indietro, salti con una gamba sola o con entrambe)
- Variare il saluto, il movimento da eseguire o il modo in cui passarsi l'oggetto (ad es. particolare stretta di mano, passarsi il pallone all'indietro tra le gambe)

Materiale: Palle, bastoni, demarcazioni

Altri contenuti

- [Off-Ice: Combattimento tra galli](#)
- [Curling: Forme di base del gioco](#)
- [Curling: Forme basilari del movimento](#)
- [Curling: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP