

Scegli un tuo amico e
disponetevi di fronte ad una
parete/muro. Insieme
mostrate quanto siete bravi a
lanciare la palla contro la
parete e a riafferrarla.
Se riuscirete a compiere 10
scambi senza farla cadere
sarete dei veri campioni.

Progressione: svolgete i lanci utilizzando solamente la mano destra/sinistra oppure provate ad alternare le mani durante i lanci.

OCCORRENTE: un pallone.

Scegli un tuo amico e
disponetevi ad una distanza
tale da toccarvi con le punte
delle mani. Insieme mostrate
quanto siete bravi a lanciarvi
la palla per 10 scambi
consecutivi senza farla
cadere.
Continuate così fino a
raggiungere la massima
distanza che vi consente di

OCCORRENTE: un pallone.

non far cadere il pallone.

Sfida te stesso: prova a
lanciarle il pallone verso
l'alto ad un'altezza tale che
ti permette di battere la
mani davanti e dietro di te e
riafferarla al volo.
Sfida gli amici: provate a
lanciarvi la palla e nel
frattempo a battere le
vostre mani davanti e dietro
di voi senza mai farla
cadere.
Quanti lanci consecutivi
sei/siete riusciti a fare?

OCCORRENTE: un pallone.

Sfida te stesso: prova a lanciare il pallone verso l'alto ad un'altezza tale che ti permette di sederti a gambe incrociate, rialzarti e riafferarlo al volo.

Sfida gli amici: provate a lanciarvi la palla e nel frattempo a sedervi a gambe incrociate rialzandovi senza mai farla cadere.

Quanti lanci consecutivi sei/siete riusciti a fare?

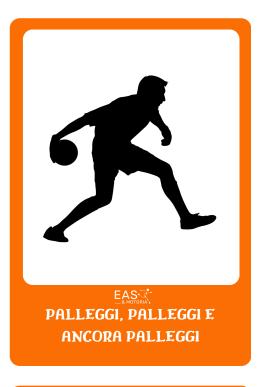
OCCORRENTE: un pallone.



UP AND DOWN







Sfida l'altezza.

Lancia più in alto che
puoi la palla e riprendila
nel punto più basso che
riesci.

Ora, invece, lanciala con forza, schiacciandola verso terra e, saltando, afferrala nel punto più alto possibile.

OCCORRENTE: un pallone.

Disegna lo schema che vedi nell'immagine. Lancia il sassolino sul primo quadrato e fai lo stesso fino al numero 10. Se si ferma sulla linea o all'esterno, dovrai ripetere il lancio. Salta con un piede sui quadrati singoli e con entrambe le gambe su quelli paralleli. La vittoria otterrai se alla decima casella arriverai.

OCCORRENTE: gesso/scotch.

Se anche in spiaggia alle nostre carte vuoi giocare ed al movimento non vuoi rinunciare, ingaggia mamma e papà e chiedi di coprirti entrambi i piedi con un po' di sabbia. Al loro via, liberati con tutta la forza che hai e raggiungi il più velocemente possibile la riva del mare per fare un bel tuffo.

Cimentati nel basket.
Prova a palleggiare da
fermo con entrambi i
palloni, prima
contemporaneamente e
poi in modo alternato.
Quando hai preso
confidenza, mettiti in
gioco e prova a
palleggiare con entrambi i
palloni spostandoti
avanti, indietro e
lateralmente.

OCCORRENTE: due palloni.









Sistema il cuscino tra le cosce e stringilo forte, non dovrà mai cadere. Ora prova a stare in equilibrio solamente sul piede destro. Attiva il cronometro e prova a migliorare sempre di più il tempo di durata. Per una sfida di livello superiore, mentre sei in equilibrio, prova a toccarti la punta del piede sinistro con la mano destra e viceversa. Prova a contare quanti tocchi riesci a fare senza perdere l'equilibrio.

OCCORRENTE: un cuscino e un cronometro

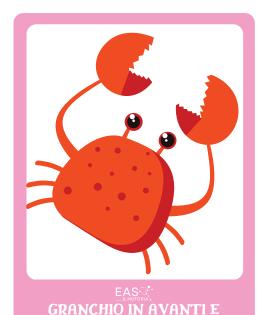
Prendi una calza per mano ed inizia a fare delle rotazioni con entrambe le braccia contemporaneamente verso l'interno e verso l'esterno.

Quando ti senti sicuro puoi provare ad alternare il movimento delle due braccia, ruotandone una verso l'interno e l'altra verso l'esterno. Per diventare un vero campione prova ad eseguire il movimento correndo o saltando.

OCCORRENTE: due calzettoni con all'interno due palline di carta Posiziona le lattine in piedi sul pavimento in ordine sparso. Ora infila la calzamaglia come se fosse un copricapo e piega leggermente il capo in modo tale da avere la pallina davanti a te. Sei pronto per la sfida, attiva il timer e cerca di colpire e far cadere il maggior numero di lattine in due minuti. Per rendere la sfida più difficile, puoi diminuire il tempo o aumentare le lattine.

OCCORRENTE: un paio di collant con all'interno una pallina da tennis, un timer e 10 lattine vuote Per iniziare dovrai creare uno schema sul pavimento, disponendo a gruppi di tre le carte (es. mano destra, mano sinistra, piede sinistro). Continua così fino a quando avrai terminato le carte. Posizionati di fronte alla prima terna e seguendo le indicazioni prova ad eseguire la sequenza dei movimenti senza commettere errori e senza perdere l'equilibrio.

OCCORRENTE: fogli con impronta delle mani destra/sinistra e dei piedi destro/sinistro



INDIETRO







Disponi i coni ad un passo di distanza l'uno dall'altro.

Mettiti di fronte al primo cono e mettiti a terra come un ponte, con le mani e i piedi a terra.

Adesso passa tra tutti i coni come se stessi facendo uno slalom, rimanendo sempre come un ponte. Quando hai finito, torna indietro nello stesso modo in cui sei venuto.

Prova a fare lo slalom più volte e cerca di migliorare il tempo che ci metti.

OCCORRENTE: 6 coni/oggetti

Disponi le sedie in ordine sparso all'interno di uno spazio ampio/stanza vuota. Ora preparati e posizionati di fronte alle sedie e prova a fare centro con gli hula hoop. Prendi la mira, lancia con precisione e vedrai che farai centro!

OCCORRENTE: sedie e hula hoop.

Disponi ad altezze
differenti recipienti di
diversa dimensione e peso
che trovi a casa e prova a
fare centro con i palloni.
Per aumentare la difficoltà
prova ad eseguire i lanci da
una distanza maggiore.

OCCORRENTE: scatole, bacinelle/catini e palloni di diversa dimensione e di diverso peso. In una stanza ampia segnate delle X sul pavimento utilizzando dello scotch colorato. L'obiettivo sarà quello di attraversare il fiume (ovvero la stanza) cercando di imitare una rana. Ma attenzione dovrai saltare solamente sulle X altrimenti finirai nello stagno.

OCCORRENTE: scotch



EAS 😤

FREEZE DANCE



SALTA VERSO IL
RECORD!

Balla come un professionista!
Quando la musica si ferma, devi diventare una statua.
Riesci a rimanere immobile? Chi si muove è fuori dal gioco!

Occorrente: cassa/stereo, tanta musica che ti piace! Prendi la tua corda e mostra quanto sei bravo a saltare! Vedi quanti salti consecutivi riesci a fare senza fermarti. Cerca di battere il tuo record personale!

Occorrente: una corda per saltare / un nastro lungo