

NOCCIOLI

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-la-coordinazione-motoria/tradizionali/noccioli-0>

Cosa serve?

Biglie, Noccioli

Prima di iniziare l'attività, si prepara l'area di gioco, descrivendo a terra un cerchio(max 30-40 cm di diametro), in cui porre 4 noccioli, o sassi o biglie

Il giocatore prende un nocciolo, lo lancia in aria e cerca di riprenderlo con la stessa mano.

Se il lancio è riuscito, può passare a lanci di difficoltà superiore, secondo la successione indicata sotto; se il lancio non sarà riuscito, al proprio turno, si riproverà fino a quando l'esercizio non sarà riuscito.

Quando commette un errore si passa la mano(nocciolo caduto, nocciolo uscito dal cerchio...)

SEQUENZA DEI LANCI

-Lanciare il nocciolo in aria e, mentre questo è in volo, raccogliere uno dei noccioli a terra, per poi riprendere al volo il nocciolo lanciato.

-Lanciare un nocciolo, raccoglierne una coppia da terra, poi riprendere al volo quello lanciato. Ripetere l'operazione di lancio e recupero per i 2 noccioli restanti

-Lanciare un nocciolo, raccoglierne 3 da terra, poi riprendere al volo il nocciolo lanciato. Ripetere il lancio e prendere l'ultimo nocciolo

-Lanciare contemporaneamente 5 noccioli posizionati sui palmi e riprenderli sui dorsi delle mani

-Punto e Virgola: si lancia il nocciolo con gli altri 4 in mano e, durante il volo, si descrive a terra un punto e, durante un altro lancio, una virgola

EVOLUZIONE DEL GIOCO

-Aumentare le possibili combinazioni: ad esempio, lanciare 4 noccioli, 2 a 2 alla volta, mentre si fa passare dietro la schiena il nocciolo rimasto a terra

-Giocare in Coppia: se uno sbaglia e l'altro no, si continua il gioco, proseguendo la successione

-In coppia: uno lancia e l'altro riprende i noccioli