

PIATTAFORME DI PANCHINE

Cosa serve?

PANCHE

Mettere 2 panchine l'una di fronte all'altra.

E tutti i bambini devono andare da una panchina all'opposta dove c'è un posto libero.

Usa invece due file di sedie se non hai panchine disponibili.

Puoi mettere le panchine più distanti inizialmente per dare ai bambini più spazio per orientarsi.

Più bambini partecipano, più panchine hai bisogno.

Suggerimenti

Inizieremmo con un divario più grande tra le 2 panchine per i bambini per familiarizzare con il dover evitare di incorrere in altri bambini che sono entusiasti di raggiungere la panchina opposta,

Quindi avvicinali per ogni round che consente anche più ripetizioni.

Obiettivi

Focus principale: l'orientamento è l'abilità chiave qui per migliorare.

Inoltre: la reazione, soprattutto per evitare di imbattersi in altri bambini e la fisicità sono migliorate, la velocità e la resistenza in particolare.

Storia

Dobbiamo salire sul treno proprio dall'altra parte del binario.

Progressioni

Metti le panchine spostate e non parallele l'una all'altra per sfidare ulteriormente l'orientamento.

Per renderlo molto facile puoi avere prima le panchine l'una di fronte all'altra.