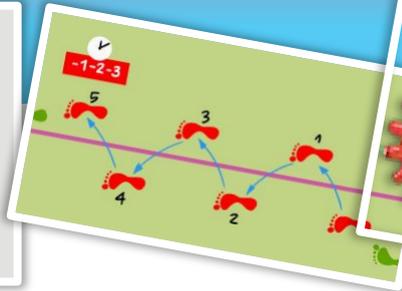


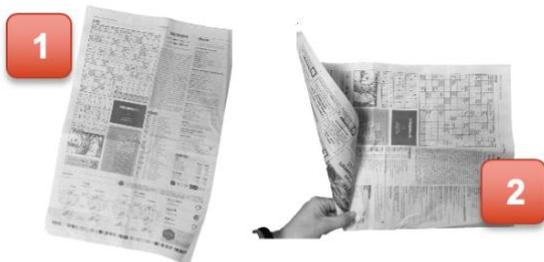
Coordinazione

Scheda
N°. 2



Materiale

- Giornale
- Oppure palline da giocoliere o simili
- Cestino



Come fabbricarti gli oggetti di cui hai bisogno.

1. Prendi un giornale e metti da parte una pagina intera.
2. Prendi il resto del giornale, piegalo a metà e arrotolalo come per fare un "cono".
3. Metti un po' di scotch una volta finito di arrotolarlo per tenerlo chiuso.
4. Prendi la pagina di giornale che hai messo da parte dividila a metà.
5. Pallottola le due $\frac{1}{2}$ pagine per ottenere 2 belle palline pronte per il gioco.

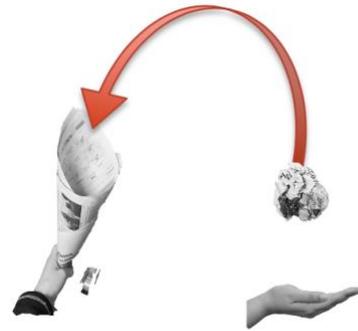
Se vuoi giocare con un familiare hai bisogno del doppio del materiale. Due coni e 4 palline di carta.

Se invece hai già delle palline da Footbag, oppure da giocoliere, da tennis, ti basta trovare uno o due secchiellini. L'importante è che riesci a tenerlo con una mano.

Esercizio 1

Prendi il cono e una pallina.
Lancia in aria la pallina di carta e prova a prenderla con il cono.
Esegui l'esercizio anche con l'altra mano.

A coppie: Puoi eseguire l'esercizio anche con un compagno. Mettetevi circa a 2 metri di distanza. Entrambi dovete avere un cono e una pallina. Lanciate prima uno e poi l'altro la pallina e cercate di prenderla col cono. Più difficile, lanciare simultaneamente la pallina.



Esercizio 2

Stesso esercizio di prima.
Lancia la pallina in aria, fai $\frac{1}{2}$ giro e prendi la pallina al volo.

Varianti:

- 1 giro intero su te stesso
- Siediti per terra e prendi la pallina al volo.
- Siediti e rialzati e prendi la pallina al volo.

A coppie:

Chi lancia la pallina deve dire via, il bambino che deve prenderla esegue un $\frac{1}{2}$ giro e cerca di prendere al volo la pallina.

Stessa cosa con le varianti scritte sopra.



Esercizio 3

Prendi un cestino e posizionalo davanti a te almeno a 4 passi di distanza (più è lontano più sarà difficile).

Lancia le tue palline all'interno del cestino.
Quanti punti riesci a fare con 10 lanci?
Ricordati di tirare con entrambe le mani.

Tipi di lancio:

Dal basso perso l'altro

Dall'alto tipo basket

Salta in alto e lancia la pallina mentre sei in volo.
Posizionati con la schiena rivolta al cestino, girati e lancia subito verso il cestino.

