

Velocità



Materiale

- Bastone o scopa
- 1 cuscino o 1 palla fatto con il giornale

Per eseguire questi esercizi avrai bisogno di un compagno!

Esercizio 1 5 volte per mano



A e B sono i 2 giocatori.

A tiene il bastone abbastanza in alto. B si mette di fronte a lui ad un braccio di distanza.

Quando A vuole, apre la mano di modo che il bastone cade dritto davanti a sé, B deve cercare di prenderlo prima che tocchi terra. (il bastone si può anche tenere orizzontalmente)
Esegui l'esercizio sotto forma di sfida.



Varianti:

- Inizia a prendere l'oggetto con due mani
- Prendi l'oggetto con una mano sola, poi con l'altra
- B dà la schiena ad A, B dà il via poi lascia il bastone. A si gira rapidamente e prova a prendere il bastone.
- Si può provare anche con una pallina (anche di giornale) un fazzoletto, ecc.

Esercizio 2 ripeti 4 volte

Prendete 1 cuscino e posizionatevi uno davanti all'altro, non troppo distanti. Guardate di non avere oggetti fragili attorno!

A, esegue per **10 secondi** lo skip basso il più velocemente possibile. Nel frattempo B gli passa il cuscino. A, a sua volta, dovrà prendere il cuscino e ripassarlo a B velocemente senza mai fermarsi con lo skip.

Riuscite a fare l'esercizio il più velocemente possibile, senza far cadere il cuscino e passarvelo per almeno 4 volte in 10 secondi?

