

SFIDA 2



L'elastico

Informazioni:

Il gioco dell'elastico è un gioco semplice che si fa in tutto il mondo. Anche se è molto facile da imparare, ha infinite varianti e modalità. Questo gioco migliora la coordinazione, la resistenza e richiede un buon controllo del proprio corpo.

Materiale:

Un elastico.

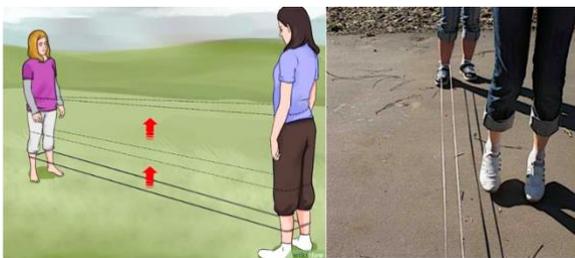
Il tessuto elastico per il cucito di 3 – 3.5 metri si presta bene, ti basterà legare assieme le estremità per creare un cerchio.

Come:

Poi giocare con chi desideri oppure da solo legando l'elastico a delle sedie o ad altri oggetti stabili.



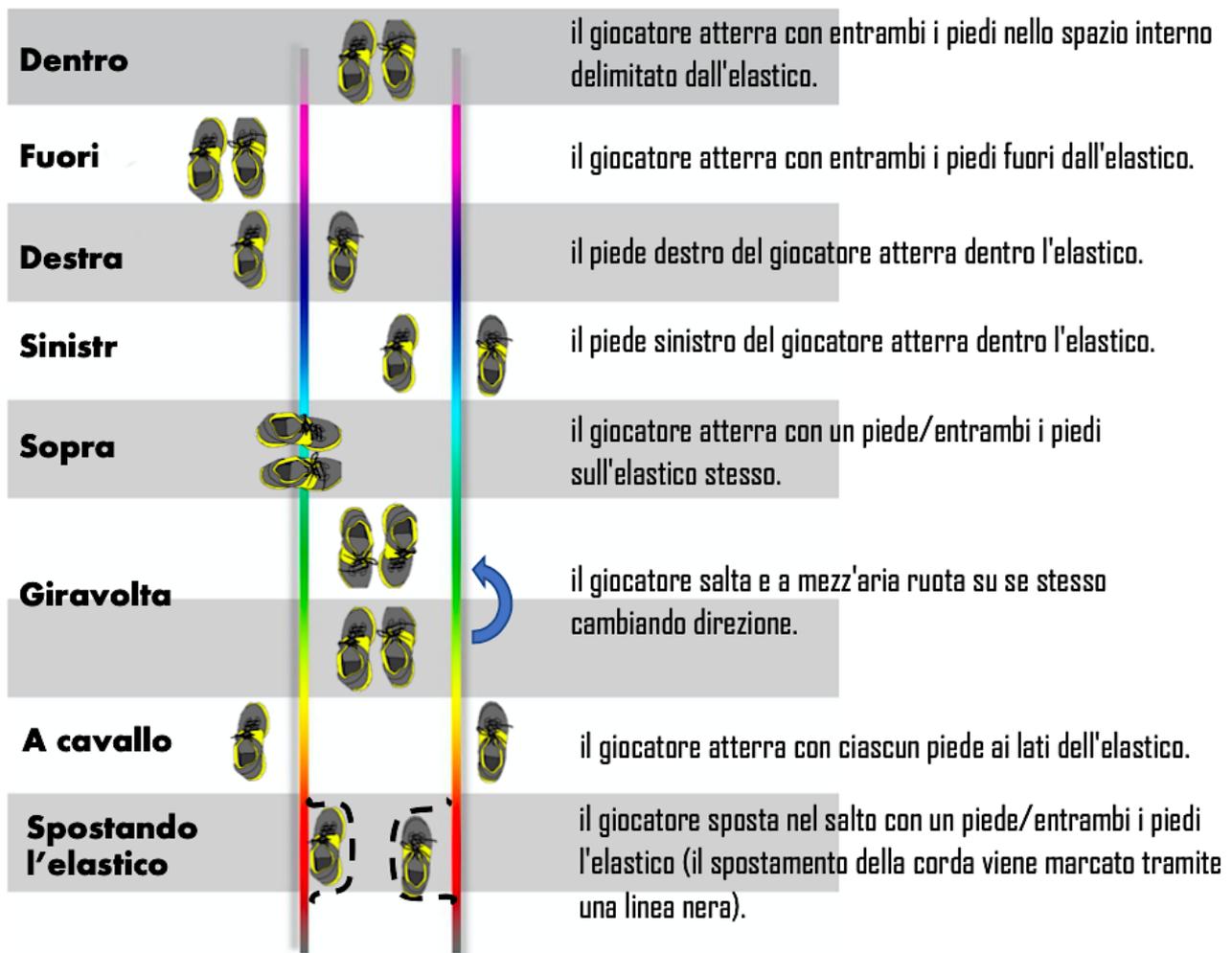
I vari livelli che seguiranno, dal più semplice al più difficile, stabiliscono delle sequenze obbligatorie che dovrai eseguire in modo corretto. Solo avendo superato un livello potrai passare al successivo.



Ad ogni livello puoi aumentare la difficoltà semplicemente alzando l'elastico o cambiando la larghezza.

Se giochi con qualcuno, la rotazione dei giocatori avviene al completamento della sequenza da parte di un giocatore o quando quest'ultimo sbaglia. Chi commette un errore durante la sequenza, al turno successivo deve ripeterla.

Spiegazione dei movimenti di base



Numero di saltelli → indica il numero di saltelli che si devono fare sul posto.

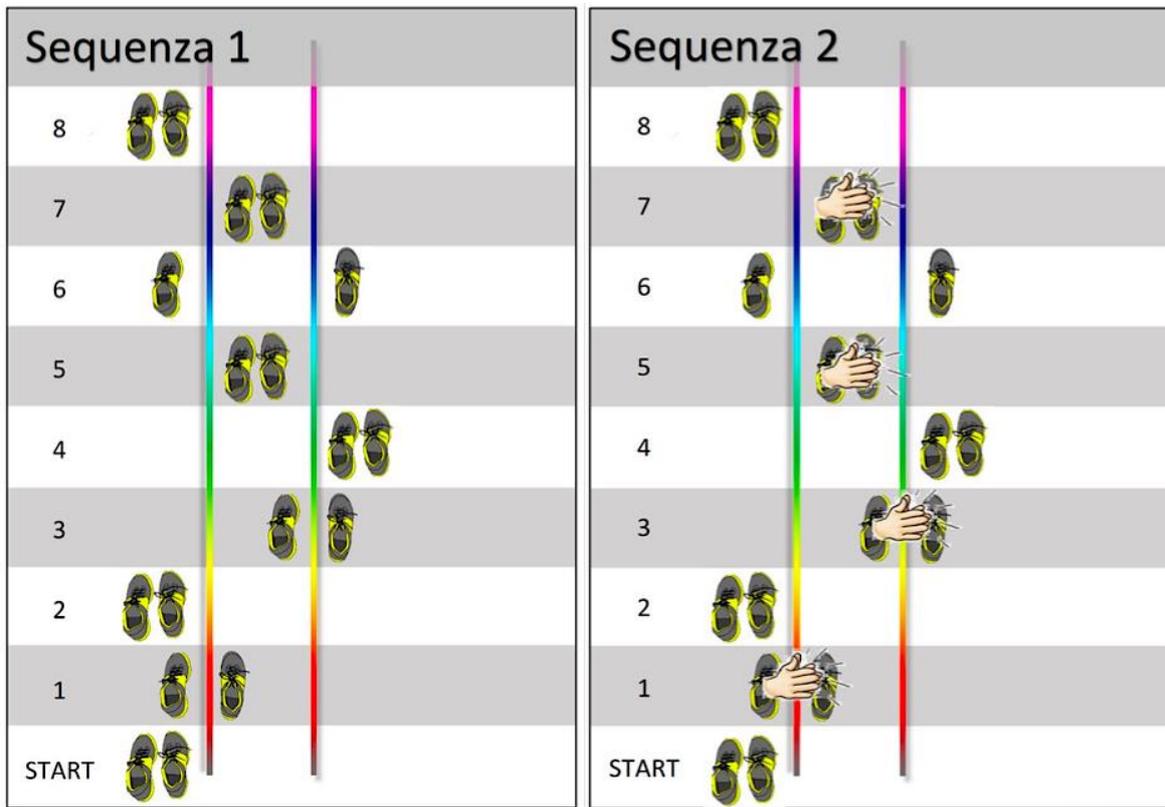
Filastrocca → ci sono delle sequenze dove durante i salti si recita una filastrocca.

Cominciamo con le sfide

Livello  *Riesci ad eseguire la sequenza 2 per 3 volte di fila senza sbagliare?*

Comincia dalla sequenza 1, senza battere le mani. Quando sei riuscito a memorizzare la sequenza 1 aggiungi il battito di mani, sequenza 2.

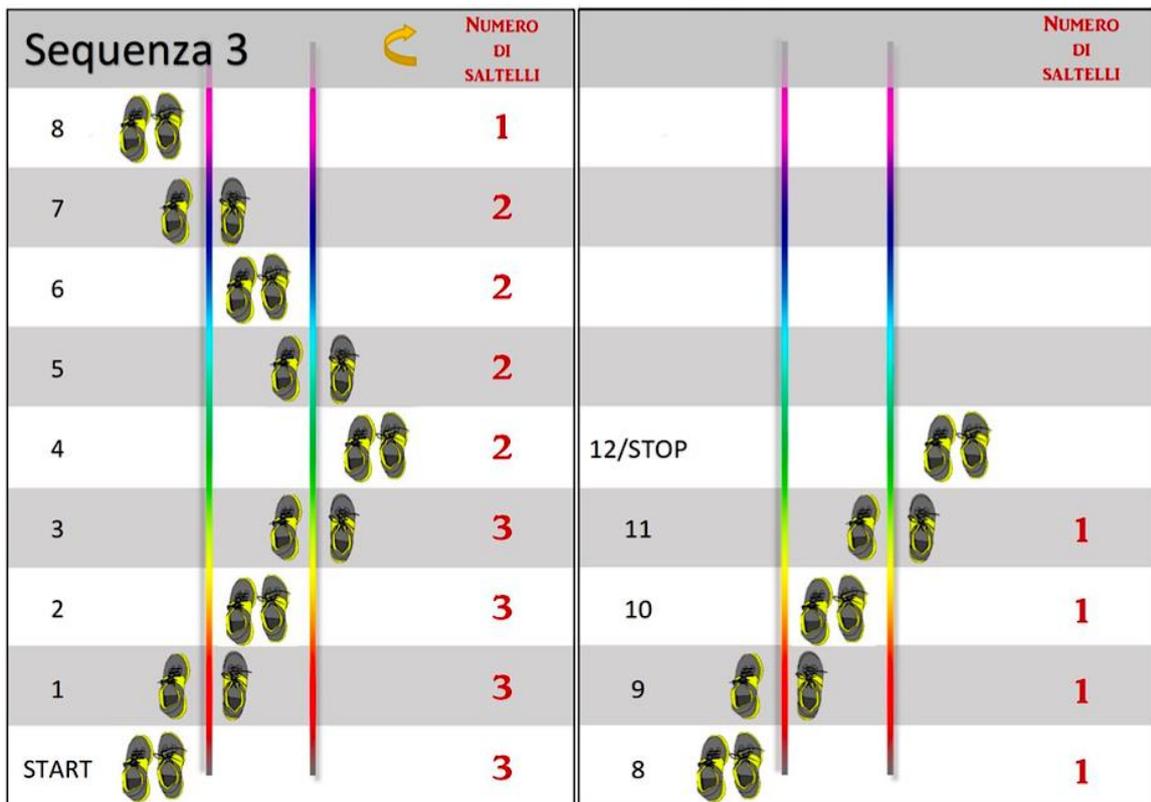
Per aumentare la difficoltà dell'esercizio alza un po' alla volta l'elastico.



Livello *Riesci ad eseguire la sequenza 3 per 3 volte di fila senza errori?*

Esegui la sequenza 3. Per aiutarti tieni un ritmo costante e conta ad alta voce.

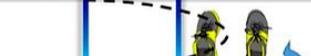
Se la sequenza risulta troppo semplice alza un po' l'elastico.



Livello 

Riesci ad eseguire la sequenza 4 per 3 volte di fila senza errori?

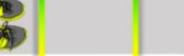
Esegui la sequenza 4. Per aiutarti mantieni un ritmo costante e conta ad alta voce. Se l'esercizio risulta troppo semplice alza gradualmente l'elastico fino ai fianchi.

Sequenza 4		NUMERO DI SALTELLI		NUMERO DI SALTELLI
8		1		
7		2		
6		2		
5		2		
4		2	12/STOP	
3		3	11	
2		3	10	
1		3	9	
START		3	8	

Livello 

Riesci ad eseguire "La decina" per 3 volte di fila senza errori?

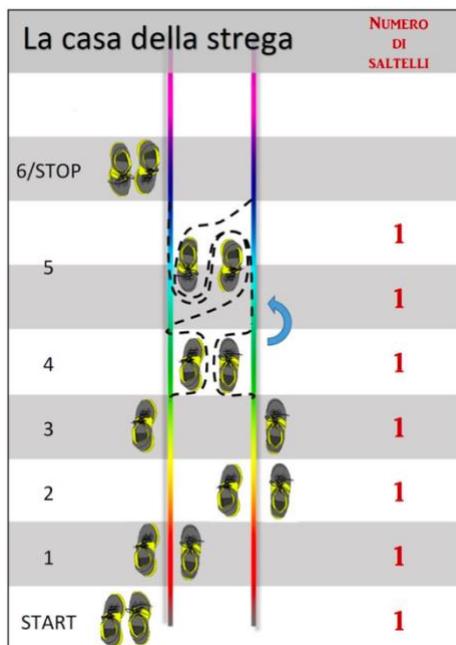
Esegui la sequenza "La decina". Mantieni un ritmo costante e conta ad alta voce. Se l'esercizio risulta troppo semplice alza gradualmente l'elastico fino ai fianchi.

LA DECINA		NUMERO DI SALTELLI		NUMERO DI SALTELLI
7		1		
6		1		
5		1		
4		1		
3		1	10/STOP	
2		1	9	
1		1	8	
START		1	7	

Livello 

Riesci ad eseguire “La casa della strega” per 3 volte di fila?

Esegui “La casa della strega” mantenendo un ritmo costante e contando ad alta voce. Se l’esercizio risulta troppo semplice alza gradualmente l’elastico fino ai fianchi.



Livello

Riesci a memorizzare ed eseguire la coreografia senza errori?

Se ce la fai, fammelo sapere (se hai la possibilità)

Per il livello “Champion”, avrai bisogno del computer. Clicca su i link seguenti:

Coreografia versione lenta, per studiare la sequenza:

<https://www.youtube.com/watch?v=WMtdXFOkPPQ>

Coreografia velocità normale:

<https://www.youtube.com/watch?v=954WILu1c-c>

Informazione per i bambini della SI e primo ciclo SE

Il livello 1 e 2 sono fattibili anche per voi, dal 3° livello in su cominciano ad essere più complicati. Non è necessario che li eseguite, se però avete voglia di provare fate pure, male non fa!

Per rendere il tutto più semplice vi consiglio di tenere inizialmente l’elastico per terra in seguito altezza caviglie, poi piano piano si può alzare l’elastico fino alle ginocchia.

Buon divertimento

