

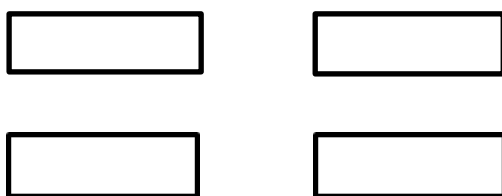
“mettiamoci alla prova”

Tai Sabaki – spostare il corpo (mantenendo l'equilibrio)

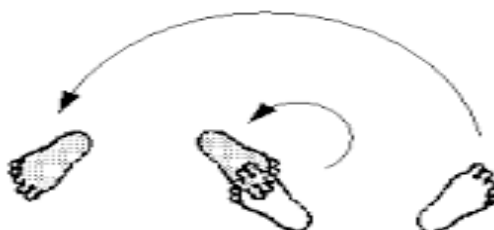
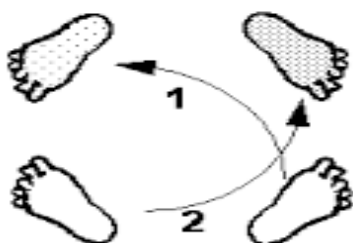
Strumenti necessari:

- Nastro adesivo non trasparente
- Un cronometro
- Un metro

Si preparano con il nastro adesivo sul pavimento 4 rettangoli:



Lato lungo 30 cm lato corto 20 cm distanza tra posizione di partenza e di arrivo 25 – 50 cm rapportato all'età di chi esegue l'esercizio.



Posizione di partenza



Posizione intermedia: il piede destro avanza e va a posizionarsi nel rettangolo obliquo a sinistra ruotando, il piede sinistro, sollevato da terra, termina la rotazione



Posizione di arrivo: piedi all'interno dei rettangoli in posizione opposta a quella di partenza.

La competizione si svolgerà contando il numero di rotazioni corrette per posizione dei piedi e postura diritta in un tempo variabile (rispetto all'età) tra 20 secondi (primaria), 30 secondi (secondaria primo grado) e 40 secondi (secondaria secondo grado). Se un piede, durante la rotazione, si posiziona fuori dal rettangolo la rotazione non viene conteggiata. Il punteggio per singolo studente viene conteggiato sommando le rotazioni corrette nella frazione di tempo assegnata.

Il "punteggio classe" verrà dato dalla somma di rotazioni corrette della classe. L'esercizio è eseguibile anche da studenti con difficoltà motoria: in questo caso le dimensioni dei rettangoli e distanza tra loro varierà in rapporto al supporto motorio utilizzato ed il numero di rotazioni corrette effettuate dovrà essere moltiplicato per 2.