



Descrizione delle postazioni Super Challenge

Super Challenge 1 | Le giraffe

Livello rosso

Siamo capaci di:

portare una palla ciascuno sulla propria racchetta camminando da una linea del doppio all'altra. Andata e ritorno. Durante l'esercizio ci teniamo sempre per mano.

Scopo del gioco: trasportare le palline 5x all'andata e 5x al ritorno senza che cadano mai a terra

Varianti

- all'indietro
- street racket per due (doppia racchetta)

Organizzazione

Numero di bambini: 2

Materiale:

2 palline da tennis (liv. rosso)
2 racchette (da tennis e/o street racket)

Super Challenge 2 | Il clown

Livello rosso

Sono in grado di:

lanciare un pallone in aria, afferrare velocemente una palla appoggiata su un cono e adagiarla a terra prima di riprendere il pallone. Nel lancio seguente, afferro la palla e la rimetto sul cono tra il lancio e la ripresa del pallone. Ripeto 5 volte di seguito.

Scopo del gioco: ripetere per 5x senza che il pallone tocchi terra

Varianti

- posare la palla in un cerchio
- posare la palla su un cappellino colorato

Organizzazione

Numero di bambini: 1

Materiale:

1 pallina da tennis (liv. rosso)
1 palloncino
1 cono
1 cappellino colorato
1 cerchio

Super Challenge 3 | I pinguini

Livello rosso

Siamo capaci di:

trasportare un pallone in due, tenendolo tra le nostre teste, schiene o spalle, dalla linea di fondo alla rete e ritorno (campo da tennis standard). Durante l'esercizio teniamo in mano una pallina rossa che posiamo in un cerchio all'arrivo.

Scopo del gioco: trasportare il pallone 1x andata e ritorno senza che cada mai a terra

Varianti

- con un palloncino che stringiamo tra le nostre racchette
- con un palloncino che stringiamo tra le nostre mani
- di lato / in avanti / uno dietro l'altro / a granchio / a sandwich

Organizzazione

Numero di bambini: 2

Materiale:

- 1 palloncino / palla overball / palla da volley
- 2 racchette da tennis
- 2 palline da tennis (liv. rosso)

Super Challenge 4 | La foca

Livello rosso

Sono in grado di:

tenere una palla da volley tra le mani e farvi rimbalzare sopra un palloncino 10 volte senza mai farlo cadere a terra.

Scopo del gioco: far rimbalzare il palloncino 10x sopra la palla senza farlo mai cadere

Varianti

- posizionare una o tutte e due le gambe dentro un cerchio
- lanciare il palloncino in aria, quindi fare altrettanto con la palla da volley con lo scopo di farle raggiungere e toccare il palloncino
- a coppie: il giocatore A lancia una palla Kids Tennis High School al giocatore B. Quest'ultimo tiene in mano una palla da volley e vi fa rimbalzare sopra il palloncino per ripassarlo al giocatore A.

Organizzazione

Numero di bambini: 1

Materiale:

- 1 palla da volley
- 1 palloncino
- 1 cerchio
- 1 palla Kids Tennis High School

Super Challenge 5 | Il mago

Livello rosso

Siamo capaci di:

disporci su una sola metà del campo davanti alla rete e, spostandoci lateralmente (con una distanza tra i giocatori di circa 2 metri),

1ª serie: eseguire dei passaggi diretti fino alla linea di fondo e ritorno senza errori

2ª serie: eseguire dei passaggi con un rimbalzo fino alla linea di fondo e ritorno senza errori

Varianti

- con una palla Kids Tennis High School
- con la mano destra + sinistra
- come un inseguimento: un gruppo di due tenta di raggiungere il gruppo che lo precede

Organizzazione

Numero di bambini: 2

Materiale:

1 pallina da tennis (rossa, arancione o verde)

1 palla Kids Tennis High School

Super Challenge 6 | Il leone

Livello rosso

Sono in grado di:

saltare alla corda per 10 volte a piedi uniti.

Varianti

- ogni bambino dice: «Pronti, partenza, via!»
- fissare a un appiglio una corda lunga. Il monitore fa girare la corda e i giocatori corrono / saltano dall'altra parte senza toccarla
- i bambini saltano sul posto e il monitore fa girare la corda

Organizzazione

Numero di bambini: 1

Materiale:

1 corda corta per saltare

1 corda lunga per saltare

Super Challenge 7 | L'equilibrista

Livello rosso

Sono in grado di:

guidare il mio compagno in un percorso (con qualche piccolo ostacolo) fornendogli delle indicazioni. Il mio compagno ha gli occhi chiusi (o bendati). Poi, i ruoli si invertono.

Varianti

- con o senza benda
- A funge da esempio, B copia

Organizzazione

Numero di bambini: 2

Materiale:

1 benda per gli occhi
materiale per realizzare un percorso (cappellini, coni, cerchi ecc.)

Super Challenge 8 | L'elefante

Livello rosso

Sono in grado di:

stare in equilibrio su una gamba sola per qualche attimo (per es. 30 sec.) tenendo una pallina sulla racchetta, quindi cambiare gamba (senza interrompere l'esercizio) eguagliando il tempo già realizzato e sempre tenendo la pallina sulla racchetta.

Varianti

- a occhi chiusi, tenendo la palla in mano
- con un solo occhio chiuso

Organizzazione

Numero di bambini: 1

Materiale:

1 cronometro
1 pallina da tennis (liv. rosso)
1 racchetta da tennis
1 palloncino
1 palla Kids Tennis High School