

HOCKEY CON LE MANI

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/hockey-con-le-mani>

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/hockey-con-le-mani-0>

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/hockey-con-le-mani-1>

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/hockey-con-le-mani-2>

Cosa serve?

Palle di Spugna, Palline di Spugna

2 giocatori si mettono uno di fronte all'altro, ad una distanza di circa 60-90 cm, in posizione prona in appoggio sulle braccia.

Una palla di spugna, una pallina di spugna, un fazzoletto annodato fungono da disco da hockey, le braccia rappresentano le porte.

Il primo giocatore, sostenendo il proprio peso con un braccio, usa l'altro braccio per cercare di spingere il "disco" oltre la porta avversaria.

Successivamente, il secondo giocatore avrà a sua volta la possibilità di fare goal

EVOLUZIONE DEL GIOCO

- partire dalla situazione di quadrupedia(carponi)
- muoversi entro spazi di gioco delimitati, variandone l'altezza
- giocare a squadre