

2 Fogli di allenamento

2.1 Inizio - Il riscaldamento allegro

Introduzione

I bambini arrivano a scuola o a casa per l'allenamento con mille cose in testa. È importante radunarsi e prepararli per la lezione sul ghiaccio. Ciò avviene attraverso un rituale di inizio ben definito e un riscaldamento giocoso di gruppo.

Basi

I bambini che vengono ad allenarsi vogliono muoversi e divertirsi. È fondamentale che per loro sia chiaro il punto di inizio della lezione, ad esempio attraverso un rituale di benvenuto. Il passo successivo è il riscaldamento di gruppo, dove tu come istruttore puoi dare indicazioni, ma anche i bambini possono contribuire con le loro idee.



Principi

Il riscaldamento e l'impostazione dell'umore appartengono a ogni inizio di lezione.

Struttura e obiettivi

- Esercizi semplici.
- Creare esperienze condivise.
- Integrarsi e sentirsi a proprio agio nel gruppo.
- Prepararsi per la lezione di allenamento imminente.

Punti di osservazione

Come è il morale dei bambini, devi attivarli o calmarli per l'allenamento imminente. Puoi adattare gli esercizi di riscaldamento di conseguenza.

Sicurezza

- Riunire il gruppo e guidarlo chiaramente.
- Esercizi di riscaldamento in piedi sul ghiaccio all'inizio con l'Anti slider.
- Instaurare nei bambini un senso di comunità nel gruppo.

Riassunto

l'impostazione dell'umore e il riscaldamento sono punti centrali all'inizio di una lezione di allenamento. Questo assicura sicurezza, esperienze condivise e divertimento.

Video sul tema



[Al video](#)