mobilesport.ch

Airtrack: Imparare i primi salti

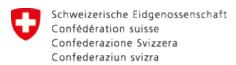
Le pedane gonfiabili o airtrack rappresentano un'alternativa o un complemento ideale al trampolino nelle lezioni di educazione fisica. Questi materassi provengono dall'attrezzistica o dalla disciplina sportiva chiamata parkour e vengono utilizzati quali ausili al salto o per imparare con più facilità salti e capovolte.



Ma l'airtrack è ben più di un attrezzo ginnico per ginnasti avanzati: è l'attrezzo per eccellenza destinato ai bambini, che incita a fare movimento migliorando la condizione fisica.

In questa lezione introduttiva, gli allievi imparano a conoscere l'airtrack e le sue caratteristiche, con l'obiettivo di familiarizzarsi con l'attrezzo, eseguire i primi salti e apprendere le nozioni di base dell'atterraggio.

Lezione: Introduzione e primi salti (pdf)



Ufficio federale dello sport UFSPO