Attrezzi manuali – Bastone: Circo

In questo esercizio i bambini cercano di tenere in equilibrio un bastone su varie parti del corpo.

Tenere in equilibrio orizzontalmente o verticalmente un bastone sul palmo della mano, rimanendo sul posto oppure camminando.

Varianti

- Due bastoni contemporaneamente.
- Tenere in equilibrio il bastone su un dito, un piede, una spalla, un ginocchio, il naso, il mento, ecc.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO