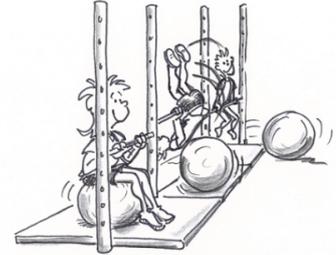


# Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Pallone da ginnastica alla sbarra

Questa postazione funge da preparazione ludica per l'assunzione della posizione di appoggio. Gli allievi imparano a mantenere l'equilibrio, a issarsi sulla sbarra e a girarci attorno.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Gli allievi sono seduti su un grande pallone da ginnastica davanti alla sbarra che afferrano con entrambe le mani. Rotolano sotto la sbarra poi si issano all'appoggio sotto la sbarra (salire toccando la sbarra con la pancia).



**Materiale:** tappeti, sbarre, grandi palloni da ginnastica

---

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO