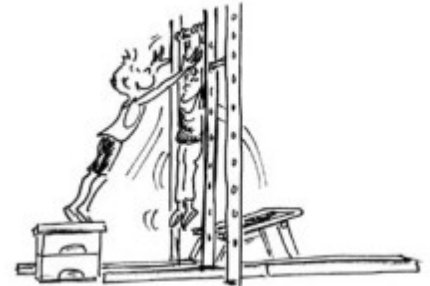


# A scuola di coraggio – Emozioni: Salto artistico

Durante questo esercizio, i bambini si lanciano da una postazione sopraelevata e dondolano sulla sbarra.

Da un cassone composto di due elementi, saltare, oscillare, saltare a terra



## Variante

I bambini più allenati possono pure saltare dal minitrampolino (inclinazione orientata verso la sbarra!).

**Materiale:** due elementi di cassone, minitrampolino o panca, sbarre, tappeti

---

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO