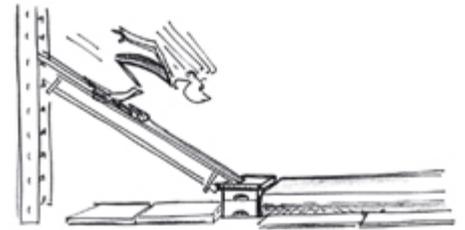


Attrezzi – Spalliere: Salto con gli sci

Il divertimento è garantito con questo esercizio. I bambini allenano in modo ludico la loro forza di salto e l'equilibrio.

Due panchine sono agganciate alle spalliere ad un'estremità, mentre l'altra estremità viene appoggiata sull'ultimo elemento del cassone che a sua volta è sorretto da un altro elemento. Il tutto forma un piano inclinato. Salire sulle spalliere e scivolare con pantofole di feltro o stracci lungo le panchine, poi spiccare un salto e atterrare accovacciati sul tappetone. Chi esegue il salto più lungo?



Osservazione: Disporre dei tappetini sotto le panchine.

Materiale: panchine, cassone, pantofole di feltro, resti di moquette, tappeti, tappetoni

Fonte: Insetto pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO