

## Attrezzi – Parallele: Ottovolante

Durante questo esercizio i bambini sperimentano diversi tipi di arrampicata, allenando nel contempo la coordinazione e la forza.

Eeguire un percorso a forma di otto tra i due staggi, senza toccare il pavimento con i piedi.



### Variante

Posizionare due parallele una accanto all'altra con gli staggi rialzati. Strisciare lentamente sopra gli staggi e ritornare al punto iniziale bilanciando a braccia tese al di sotto di essi.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO