

## Attrezzi – Sbarra: L'equilibrista

I bambini imparano a rimanere in equilibrio su una sbarra. L'esercizio diventa una vera e propria avventura per i bambini perché devono avanzare in diversi modi e eseguire anche dei compiti aggiuntivi.

Camminare sulla sbarra in avanti, all'indietro e lateralmente.  
Eventualmente mettere un tappetone sotto la sbarra.



### Varianti

- Utilizzare un ombrello o una stanga per camminare con meno difficoltà sulla sbarra.
- Prevedere dei compiti aggiuntivi: palleggi di pallavolo, giocare,...
- Svolgere gli stessi esercizi ma camminando su una fune tesa fra i due pali di sostegno.

**Materiale:** fune, tappeti, tappetone, palle, palline per giocare

Fonte: [Inserito pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO