

Attrezzi – Sbarra: La scimmia

Mentre sono sospesi alla sbarra gli allievi eseguono diversi compiti. Un esercizio che permette ai bambini di migliorare individualmente o in coppia la forza delle braccia e la coordinazione.

Gli alunni sono appesi alla sbarra, afferrano degli oggetti con i piedi e li lanciano in un contenitore.



Varianti

- Stare appesi alla sbarra solo con una mano e con l'altra lanciare delle palline al compagno.
- Uno contro uno: chi rimane appeso il più a lungo possibile sulla sbarra?

Materiale: palle, oggetti pratici da afferrare con i piedi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO