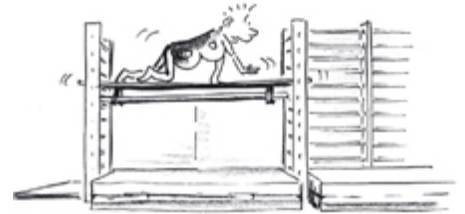


Attrezzi – Spalliere: Prova di coraggio

Un esercizio che procura sensazioni forti. I bambini devono attraversare una panchina sospesa, compito che esige da parte loro una buona coordinazione e una buona gestione delle emozioni.

Aprire una spalliera mobile, arrampicarvisi fino in cima, scavalcarla e in seguito spiccare un salto sul tappetone.



Variante

Collegare due spalliere mobili con una panchina o con una fune. I bambini attraversano il «burrone» camminando o strisciando sulla panchina oppure sospingendosi alla corda.

Materiale: fune, corda, tappeti

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO