

Attrezzi – Spalliere: Il carosello

Un esercizio durante il quale i bambini fanno diverse esperienze di arrampicata alla spalliere. L'obiettivo è di migliorare la coordinazione, la forza e la tattica degli allievi.

Salire con i piedi sul piolo più basso. Il corpo è teso e la pancia è rivolta verso le spalliere. Compiere un giro di 180 gradi fino ad avere la testa verso il basso. Eseguire il movimento ruotando a destra e a sinistra, con o senza l'aiuto del compagno.



Variante

Compiere un giro completo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO