Attrezzi manuali – Cerchi: Gaffe

Questo duello permette di migliorare la capacità di equilibrio e di reazione. L'esercizio, che può essere svolto a piccoli gruppi, garantisce un sano divertimento.

A e B si dispongono uno di fronte all'altro con un cerchio in mezzo a loro e si tengono per mano, cercando di spingersi a vicenda all'interno dell'attrezzo.

Variante

Quattro o cinque bambini si tengono per mano e cercano di spingersi a vicenda nel cerchio.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO