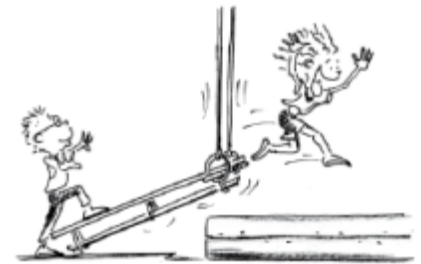


A scuola di coraggio – Equilibrio: La scala antincendio

In questo esercizio i bambini diventano dei pompieri. Salgono sulla scala e poi si lanciano sul tappetone.

Sospendere una panca lunga o una scala al trapezio o agli anelli (si possono usare vari modi per fissarli). I bambini si arrampicano, stanno in equilibrio e saltano in basso.

Osservazione: disporre dei tappeti o tappeti morbidi (a dipendenza dell'altezza).



Materiale: panca, scala, trapezio, anelli.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO