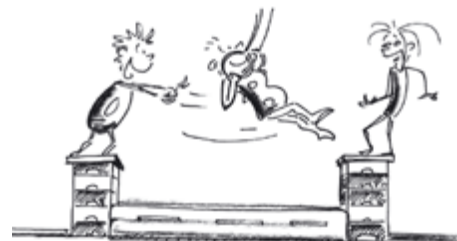


Attrezzi – Anelli: Le liane di Tarzan

Durante questo esercizio gli allievi rafforzano la muscolatura delle braccia e del busto. Inoltre lavorano sulla capacità di equilibrio.

Afferrare gli anelli e, con le braccia piegate, bilanciare da un cassone all'altro. Qual è il gruppo più veloce?



Variante

Più difficile

Trasportare degli oggetti con i piedi e depositarli in un contenitore.

Materiale: cassoni, tappetone

Fonte: Insetto pratico mobile 17/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO