

Attrezzi – Corda: Indiana Jones

Questo esercizio richiede una buona capacità di differenziazione e di bilanciamento da parte degli allievi. L'obiettivo è di passare da una fune all'altra come Indiana Jones.

Salire su un cassone. Afferrare una corda e dondolare fino a afferrare la corda successiva. Chi riesce ad arrivare fino all'ultima liana senza interruzioni?



Varianti

Più difficile

- Eseguire lo stesso esercizio ma bilanciando in modi diversi (seduti, in piedi, ecc.).
- Disporre dei cassoni e dei montoni accanto ad ogni corda e bilanciare a zig-zag, fermandosi ogni volta.

Materiale: tappetini, cassoni, montoni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO