

Attrezzi – Panchina: L'acrobata

Grazie a questo esercizio, i bambini che già dispongono di una buona capacità di equilibrio, possono eseguire delle figure acrobatiche su una panchina.

Provare alcune forme di ginnastica al suolo sulla panchina: capriole, ruota, ruota araba, ecc. Per rendere i compiti più difficili, girare la panchina oppure appoggiarla su un tappetone



Variante

Due alunni camminano sulla panchina, ognuno partendo da un'estremità. Poi s'incrociano cercando di non cadere e ciascuno continua il proprio percorso.

Materiale: tappetini, tappetone



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO