

Attrezzi – Panchina: Pattinaggio di velocità

Questo esercizio basato sull'equilibrio permette ai bambini di esercitare il pattinaggio in palestra. **Attenzione: è destinato unicamente agli avanzati, poiché richiede una buona dose di equilibrio.**

Disporre due panchine una accanto all'altra. Su di ognuna ci sono due stracci. Al comando un alunno prende la rincorsa, spicca un salto, atterra sui due stracci e prosegue con una scivolata. Chi riesce a scivolare fino alla fine della panchina?



Materiale: stracci, resti di moquette



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO