

A scuola di coraggio – Equilibrio: In equilibrio sull'orlo

Questo esercizio favorisce l'equilibrio e, nel contempo, permette ai bambini di imparare a dosare la loro forza. Gli allievi devono attraversare una panchina resa instabile.

Rendere instabile una panca lunga (rovesciata) collocandola su bastoni da ginnastica. Attraversarla sul lato più sottile.



Variante

Le panche possono pure essere rese instabili poggiandole su tappetini morbidi.

Materiale: una panca lunga, da due a tre bastoni da ginnastica.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO