

Attrezzi manuali: Coreografie

Le sequenze di movimento possono essere allenate con diversi attrezzi manuali. Questo aiuto fornisce alcune idee per realizzare una coreografia con cerchi, clavette o con l'asta.

Attrezzi manuali: Coreografie



Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO