

A scuola di coraggio – Saltare: Su e giù dalle colline

Durante questo esercizio i bambini provano diversi tipi di salto sul minitrampolino, prima di atterrare su un tappeto soffice.

Su un minitrampolino (piatto o inclinato un po' in avanti) i bambini possono correre, molleggiare, saltare, saltellare, rotolare.



Materiale: due panche, minitrampolino (posto orizzontalmente o inclinato in avanti), due tappeti di gomma piuma.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO