

A scuola di coraggio – Equilibrio: La zattera

Durante questo esercizio i bambini migliorano in modo ludico la loro capacità di equilibrio. L'obiettivo è di non cadere da un tappetino reso instabile.

In equilibrio da soli o a coppie. I bambini stanno su un tappeto sostenuto da palloni e cercano di mantenere l'equilibrio. Per rendere l'esercizio più difficile, gli altri muovono i tappetini di ricaduta.



Materiale: quattro tappeti, tappetini di ricaduta, palle per ginnastica ritmica, palloni medicinali o da pallacanestro.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO