

A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: C'ero prima io!

Durante questo esercizio i bambini imparano a lottare in modo corretto per cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario.

Sospendere una panchina fra due cassoni e collocare dei tappeti ai lati. I bambini devono salire sulla panchina e lottare in modo corretto per far perdere l'equilibrio all'avversario.



Variante

Ogni bambino ha un pallone medicinale e cerca di spingere l'avversario giù dalla panca.

Materiale: due cassoni, una panchina, due tappeti di gommapiuma.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO