

# Oggetti di uso quotidiano – Tappi di bottiglia: Consegna dei diamanti

Un esercizio che permette ai bambini di rafforzare la muscolatura dorsale dei bambini in modo ludico.

## Informazione importante

Cari utenti di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch),

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

I bambini sono distesi a pancia in giù e ognuno ha un tappo (diamante). Far passare il diamante nell'altra mano muovendo il braccio dietro la schiena o davanti al viso. Rimanere sempre con le braccia tese. Alzare leggermente e lentamente il tronco e poi tornare nella posizione iniziale.



**Materiale:** tappi di bottiglia

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO