

Salute delle ossa: Sulle scale

Questo esercizio va svolto in un luogo in cui si trova una scalinata. Gli allievi devono salire e scendere saltando in vari modi.

Ad un'estremità di una scalinata, i bambini salgono saltellando, mentre all'altra scendono nello stesso modo.

Osservazione: si consiglia di garantire la sicurezza delle scale disponendo dei tappetini nei punti pericolosi.



Varianti

- Saltellare su una gamba sola.
- Saltellare alternando la gamba sinistra e quella destra.
- Coordinare i movimenti delle braccia con le forme di salto.
- Salire due piani di scale normalmente, seguiti da altri due saltellando.

Materiale: tappetini.

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO