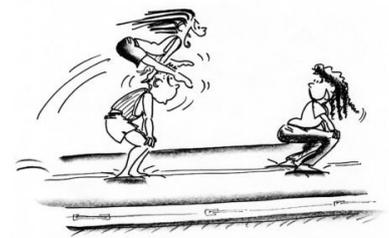


L'ABC dei salti sull'airtrack – Defaticamento e rilassamento: Cavallina

Per sfogarsi al termine della lezione, si può giocare a cavallina, un gioco adatto per finire in bellezza.

Gli allievi si dispongono in fila sull'airtrack, flettono leggermente le gambe e appoggiano le mani sulle ginocchia. Ora, appoggiandosi sulle spalle del compagno davanti a loro, lo scavalcano a gambe divaricate.

Osservazione: dapprima la distanza fra gli allievi è importante, con il tempo però può essere ridotta



Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO