

# A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: L'acrobata

In questo esercizio i bambini oscillano e bilanciano di qua e di là e atterrano su un tappetone. In questo modo rafforzano la muscolatura.

Da due a cinque elementi di cassone o panche, trapezio o anelli, tappeti o tappeti morbidi. I bambini possono poi dondolare di qua e di là e saltare sul tappetone..

**Osservazione:** durante questo esercizio spesso si tende a dondolare per troppo poco tempo!



Materiale: da due a cinque elementi di cassone o panche, trapezio o anelli, tappeti o tappeti morbidi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO