

Attrezzi – Panchina: Arrampicata su ghiaccio

Questo esercizio esige dagli allievi una buona capacità di equilibrio, oltre che un'ottima coordinazione e un pizzico di coraggio.

Girare una panchina e agganciare un'estremità agli anelli, creando un piano inclinato instabile. Camminare sulla panchina con o senza compiti aggiuntivi (palleggiare,...).



Materiale: anelli, palle, tappeti

Fonte: Insetto pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO