

Attrezzi – Panchina: Skateboard

I bambini si allenano a mantenersi in equilibrio su una panchina in condizioni instabili. L'esercizio viene variato aggiungendo degli altri compiti da svolgere.

Porre sotto una panchina rovesciata dei paletti, che permettono alla panchina di scivolare longitudinalmente. Collocare due tappeti sul pavimento alle estremità per frenare movimenti incontrollati. Uno skateboarder sale sulla panchina e cerca di rimanervi in equilibrio.



Variante

In coppia giocare a pallavolo sulla panchina.

Materiale: paletti, tappetini, pallone da pallavolo

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO