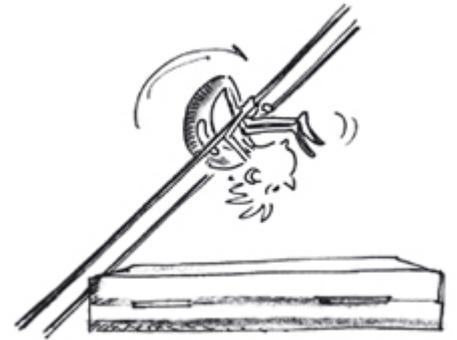


Attrezzi – Pertiche: Capriole

Gli allievi fanno una capriola all'indietro sulle pertiche. Grazie a questo esercizio migliorano la loro percezione dello spazio e la capacità di orientamento.

Spiccare un salto ed aggrapparsi con le mani alle due pertiche. Compiere una capriola all'indietro, staccarsi dalle pertiche ed atterrare con i piedi sul tappetone.



Variante

Stringere un oggetto fra le gambe, spiccare un salto, aggrapparsi alle pertiche, fare una capriola all'indietro e lanciare l'oggetto ad un compagno o in un contenitore.

Materiale: tappetone, oggetto pratico da stringere fra le gambe, contenitore

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO