

Trampolino: Danza col cerchio

Esercizio per allenare le capacità coordinative. La capacità di controllare il proprio corpo su una superficie instabile esige la massima concentrazione per tutta la durata del salto.

Adagiare un cerchio al centro del trampolino. Chi riesce ad eseguire otto salti senza toccare il cerchio? Posizione delle braccia a scelta.



Variante

più difficile

Chi riesce a far sollevare il cerchio ad ogni salto?

Materiale: Cerchi

Fonte: Insetto pratico «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO