

A scuola di coraggio – Emozioni: Il crepaccio

Un esercizio che richiede l'adozione di alcune misure di sicurezza per evitare infortuni. I bambini possono dar libero sfogo alla loro audacia.

Due tappetoni sono appoggiati contro delle parallele e delle spalliere per formare un crepaccio. Eseguire dei salti più o meno rischiosi «volando» da un tappeto all'altro. Dopo una «caduta» ritornare in vetta con l'aiuto di una corda.

Osservazione: dal momento che i tappeti contengono gomma piuma molto soffice l'esercizio non va proposto oltre la seconda elementare.



Materiale: spalliera, due tappeti in gomma piuma, parallele, corda..

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP