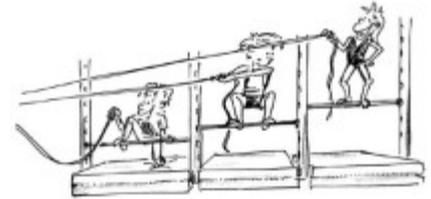


A scuola di coraggio – Emozioni: La gru

I bambini non sono tutti uguali di fronte alle vertigini. Grazie a questo esercizio, possono scoprire a quale altezza cominciano a provarle.

Fissare le sbarre a diverse altezze e attaccare una corda lunga alle spalliere o a una sbarra. Restare in equilibrio fino ad un'altezza in cui si manifestano le vertigini.



Materiale: scala, tappeti e/o tappeti di ricaduta. Fissare una corda lunga alla spalliera o ad una sbarra.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO