

## A scuola di coraggio – Emozioni: Oltre l'aiuola

Questo esercizio associa corsa in equilibrio e salto sopra degli ostacoli. È importante saper controllare bene l'atterraggio.

Prendere la rincorsa sulla panca, saltare in lungo verso l'alto ricadendo sul tappetone in gomma piuma.



**Materiale:** appoggiare una panca ad uno staggio delle parallele, tappeto in gomma piuma.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO