

A scuola di coraggio – Emozioni: Scatole

Questo esercizio si svolge in due tappe: la prima consiste nell'arrampicarsi su delle scatole di plastica (portabottiglie) senza perdere l'equilibrio, la seconda nel saltare e attuare la ricezione.

Arrampicarsi su scatole (senza assicurare, utilizzarne al massimo quattro) e dopo lo slancio atterrare dolcemente.



Materiale: scatole in plastica, tappetini.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO