

A scuola di coraggio – Emozioni: Spostare il tappeto

Questo esercizio prevede un buon tempismo da parte dei bambini, cui spetta il compito di spostare il tappeto il più lontano possibile saltandoci sopra.

In coppia o in tre prendere la rincorsa e saltando in lungo ricadere sul tappeto in modo da sposterlo in avanti.



Materiale: tappeto spesso o sottile in gomma piuma (con la parte ruvida antisdrucchiolo in alto)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO