

Oggetti di uso quotidiano – Giornale: Il leone

Questo esercizio è ideale per stirare la muscolatura della nuca e della schiena in modo ludico.

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

I bambini tengono una bacchetta di giornale incastrata sotto il mento e si muovono nella palestra a quattro zampe come un leone che cammina nella gabbia. Lo scopo dell'esercizio è di non far cadere la bacchetta.



Materiale: bacchette formate con pagine di giornale.

Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO