

# Scherma: Una disciplina dai mille benefici

**La scherma è uno sport che permette di imparare e di mettere in pratica delle competenze fisiche e mentali indispensabili nella vita di tutti i giorni.**

La scherma è una disciplina sportiva adatta sia a grandi che piccini. Nella scherma i bambini e gli adulti imparano a confrontarsi con le altre persone in maniera rispettosa e apprendono i valori e lo «spirito di squadra», aspetti fondamentali per affrontare la vita nel modo giusto.

Questo sport aiuta a sviluppare abilità e competenze condizionali, coordinative, propriocettive, oltre che la concentrazione, la destrezza, l'equilibrio e la capacità a controllare le emozioni. Chi la pratica sviluppa anche lo spirito di lealtà e la disciplina, nonché la conoscenza di sé e dei propri limiti.



**Quattro lezioni** per introdurre i vostri allievi ad una disciplina che non mancherà di entusiasmarli.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**