

A scuola di coraggio – Saltare: Rebounder

In questo esercizio i bambini possono provare diversi tipi di salto su un minitrampolino per imparare a conoscere questo attrezzo.

I bambini molleggiano e saltano in modo controllato su un minitrampolino. Autorizzare delle piccole acrobazie (posizione accovacciata, gambe divaricate, girare, ecc).



Materiale: rebounder, minitrampolino (posto orizzontalmente) o trampolino piccolo, eventualmente tappeti.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO