mobilesport.ch

A scuola di coraggio - Saltare: Rebounder

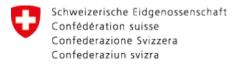
In questo esercizio i bambini possono provare diversi tipi di salto su un minitrampolino per imparare a conoscere questo attrezzo.

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.



Ufficio federale dello sport UFSPO