

Attrezzi – Panchina: Il funambolo

In questo esercizio gli allievi cercano di camminare su una panchina mantenendosi in equilibrio. Mentre attraversano la panchina svolgono altri compiti.

Camminare sulla panchina e svolgere degli esercizi aggiuntivi: palleggiare con una palla o con due palle contemporaneamente; condurre una pallina con il bastone di unihockey, ecc.



Variante

Girare la panchina (la parte più stretta è rivolta verso l'alto).

Materiale: palle, palline, bastoni da unihockey

Fonte: Insetto pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO