

# Acrobatica di gruppo: Anello sospeso

I bambini esercitano in coppia la cooperazione alla sbarra. L'obiettivo è di migliorare la tensione e la percezione del corpo.

A e B hanno il compito di trasportare con i piedi un oggetto (anello o pallone) da un lato all'altro della sbarra senza far cadere l'oggetto per terra. A inizia a sospendersi alla sbarra con la palla tra i piedi. B si sospende alla sbarra accanto ad A e prende il pallone con i piedi. Poi è il turno di B, poi di nuovo A e così via finché la palla può essere collocata all'altro lato della sbarra.



**Osservazione:** Fissare la sbarra ad un'altezza in cui i piedi non toccano il suolo quando si è sospesi. La sbarra deve essere raggiungibile con un salto verso l'alto. Se la sbarra è fissata più in basso, occorre piegare le ginocchia.

## Variante

- Sospesi alle ginocchia con la testa in giù, passare l'oggetto con le mani.

**Materiale:** Sbarra, oggetto



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO