

# Oggetti di uso quotidiano – Sottobicchieri di carta: Asino da soma

Grazie a questo esercizio, i bambini imparano ad allenare l'equilibrio tramite la perseveranza.

## Informazione importante

Cari utenti di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch),

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa. Basta un po' di creatività! Lasciate libero spazio alle idee e alla fantasia dei vostri figli!

**Osservazione:** invece dei sottobicchieri da birra si possono usare dischi di cartone o di carta di un diametro di circa 10 cm.

Il team di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) vi augura un buon allenamento all'insegna del divertimento

Formare delle coppie e distribuire sei sottobicchieri (talleri d'oro) a coppia. L'asino da soma, il bambino A, allarga le braccia. Il compagno posiziona i talleri sui dorsi delle mani, sulla testa e sulle spalle. L'asino da soma si muove senza perdere un solo tallero. Se un sottobicchiere cade comunque, il compagno lo rimette a posto. Quale dei gruppi riesce a rimanere in equilibrio senza che i sei sottobicchieri cadano?



## Variante

### Più facile:

il bambino A rimane fermo con le braccia tese di lato. Il bambino B posiziona il numero più elevato possibile di talleri sul bambino A. Quando il bambino A è carico, può scrollarsi e far cadere i talleri. Ora tocca al bambino B essere caricato di talleri.

Materiale: sottobicchieri di carta

Fonte: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**