

Trampolino: Sentire il contatto

Tramite questo esercizio i bambini imparano a conoscere le caratteristiche del trampolino.

Attraversare il trampolino camminando, mantenendo sempre un piede a contatto con il piano di salto. L'effetto rimbalzante viene ammortizzato dalle ginocchia. Attraversare sulla lunghezza o fare un giro lungo il bordo.

Osservazione: La tensione del corpo è la premessa determinante per innescare la legge fisica azione-reazione e consentire al piano di salto di catapultare in alto il corpo del ginnasta. L'armonia dell'insieme della muscolatura richiede una buona dose di controllo e una capacità di coordinazione ben sviluppata.

Varianti

- Idem ma correndo. Chi compie il maggior numero di passi?
- Idem ma con dei salti a effetto ammortizzante con entrambe le gambe. Chi muove le gambe più volte percorrendo l'attrezzo sulla lunghezza?

Fonte: Insero pratico «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO