

Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Panchina oscillante

In questa postazione i bambini sperimentano la sensazione di slancio e di ritmo. Un'esperienza che servirà loro più tardi quando saranno confrontati con gli anelli.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Fissare una panchina agli anelli con due trapezi con l'ausilio di un set di cinghie. Diversi allievi prendono posto sull'installazione per un'esperienza comune elettrizzante.



Materiale: panchina, 2 trapezi, 2 set di cinghie, 2 paia di anelli

Osservazione: gli allievi si divertono un mondo con questo esercizio, se l'installazione resta ben fissata. Attenzione a rispettare quanto segue: due anelli sopportano un carico di 2 kN (200 kg) in movimento. Non bisogna dunque superare il peso totale di 200 kg sulla panchina. In questo modo la sicurezza dell'installazione è garantita.

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO