

# Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Salto pneumatico

Saltare, saltare e ancora saltare e, per terminare, eseguire una piccola acrobazia in volo. In questa postazione gli allievi si divertono molto e possono dar libero sfogo alla loro creatività.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Gli allievi si danno lo slancio sulla camera d'aria, con o senza rincorsa, poi fanno una capriola o un salto con capriola sul tappetone. Importante: slancio con i piedi simultaneamente.



**Materiale:** tappetone, 2 tappetini, 2 set di cinghie, 2 corde per saltare

---

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 UFSP