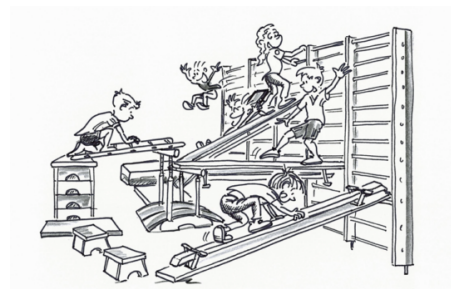


# Il coraggio si impara – Postazioni principali: Giardino dell'equilibrio

Gli allievi, in questa postazione, possono stare in equilibrio su diversi attrezzi dall'altezza e dalla larghezza diverse.

[Disegno da scaricare](#) (pdf)



**Accenti:** stare in equilibrio, arrampicarsi, rafforzarsi, scivolare, saltare dall'alto in basso

Gli allievi si spostano rimanendo in equilibrio su vari attrezzi. Hanno la possibilità di scegliere fra diversi livelli di difficoltà: alto-basso, largo-stretto, con o senza aiuto, instabile-fisso.

**Materiale:** scale, parallele asimmetriche, 6 panchine, tappeto da 16, 2 tappetoni (per l'atterraggio), cassone

## Spostamenti

- Sulla panchina (parte larga)
- Sulla panchina (parte stretta)
- Sulle parallele simmetriche
- Sulla scala
- Sulla spalliera sinistra in basso

## Eventuali difficoltà

- Vertigini
- Equilibrio

**Sicurezza:** assicurare le panchine con delle cinghie per evitare che si muovano. Disporre dei tappetini sotto le parallele simmetriche.

## Varianti

- Modificare l'altezza delle panchine.
- Regolare le parallele simmetriche affinché siano oblique.
- Rovesciare le panchine, parte stretta in alto.
- Allineare diverse parallele simmetriche.
- Scegliere altri attrezzi.
- Scala: inclinata.
- Integrare le idee degli allievi.
- Spostarsi con un sacchetto di sabbia sulla testa.
- In avanti o all'indietro.
- Panchina appesa agli anelli (instabile).

**Osservazione:** gli allievi mostrano la loro creatività, aggiungendo alle parallele simmetriche una salita con punto d'appoggio oppure si sospendono a uno staggio con le ginocchia. Avanzano o camminano all'indietro, passano da panchina a panchina, ecc. L'immaginazione non ha limiti! Il vantaggio di questa postazione è che gli allievi partono dal basso per salire verso l'alto, sperimentando così gradualmente l'altezza. I più timorosi si esercitano sulle panchine collocate più vicine al suolo.

### Postazioni supplementari

- [Pallone da ginnastica alla sbarra](#) (per la salita con punto d'appoggio)
- [Parete d'arrampicata](#)
- [Parete nord](#)
- [Grande altalena](#)

---

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