

Acrobatica di gruppo: Naso in avanti

Tutti i bambini si tengono per mano e assumono una determinata posizione. L'obiettivo dell'esercizio è di non rompere il cerchio. In questo modo s'imparare a stabilizzare il corpo e a mantenersi in equilibrio.

Tutta la classe forma un cerchio. Gli allievi stanno in piedi e si tengono per mano. Vengono loro assegnati alternativamente il numero 1 e il numero 2. Al segnale concordato, tutti i numeri 1 pendono in avanti con il corpo teso e tutti i numeri 2 indietro. Lo scopo è mantenere la posizione stabile senza che il cerchio si rompa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO