

# A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: Il ginnasta

Durante questo esercizio i bambini cercano di svolgere diversi elementi acrobatici agli anelli.

Abbassare gli anelli all'altezza delle spalle. I bambini si appendono a testa in giù infilando le ginocchia negli anelli. Poi girano, si sorreggono o semplicemente rimangono appesi senza fare nulla.



Materiale: anelli posizionati all'altezza delle spalle, tappeti.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO