

# A scuola di coraggio – Scoprire il ritmo: Salti e acrobazie

Durante questo esercizio gli allievi sperimentano la grande corda per saltare. Devono imparare a saltare seguendo il ritmo.

Correre, saltare e saltellare sopra una corda tesa o che viene fatta serpeggiare oppure ruotare. Combinare i salti con delle acrobazie.



Materiale: corda per saltare.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO