

Attrezzi manuali – Bastone: Zattera

Un esercizio da eseguire in coppia molto divertente. Con l'ausilio di un elemento di cassone e dei bastoni i bambini emulano una gita in barca. L'esercizio favorisce il senso di collaborazione.

Rovesciare l'ultimo elemento di un cassone affinché l'imbottitura sia rivolta a terra, disporlo a circa cinque metri dalle spalliere su una superficie amovibile composta di sei bastoni. Fissare una fune alle spalliere. Una persona si siede nella zattera e tirando la corda cerca di avvicinarsi alla spalliera. I bastoni che vengono lasciati alle spalle vanno raccolti subito e trasportati davanti alla zattera.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO