

A scuola di coraggio – Equilibrio: Bilzo balzo

Questo esercizio favorisce la capacità di equilibrio. I bambini devono camminare su una panchina rovesciata che funge da bilzo balzo.

Appoggiare una panca su due ultimi elementi di cassone. I bambini stanno in equilibrio sul bilzo balzo. Da soli o in gruppo.



Varianti

Più facile

I bambini poco allenati devono eseguire l'esercizio «al piano inferiore».

Più difficile

Combinare l'esercizio con il trasporto di palle sulle braccia tese, frisbee/sacchetti di sabbia sulla testa, ecc.

Materiale: panca, ultimi elementi di cassone o trampolini, eventualmente tappeti, palloni, ecc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO