

Scherma: Uno sport dalle molteplici virtù

La scherma è uno sport adatto sia a grandi sia a piccini. Unisce allenamento fisico e mentale, eleganza e determinazione stimolando in particolare la concentrazione e il controllo del proprio corpo.

Si tratta di una disciplina antica, che trae la propria origine dai duelli all'arma bianca. Ai giorni nostri, la scherma si fa in pedana, con una fra queste tre armi: il fioretto, la spada e la sciabola.

Grazie a questo sport, i bambini imparano a confrontarsi con gli altri in modo rispettoso e acquisiscono i valori e lo spirito di squadra, nonostante il carattere prettamente individuale della disciplina.



Le lezioni che presentiamo permettono di avvicinare progressivamente a i bambini a una disciplina che, dal profilo delle capacità, favorisce lo sviluppo della concentrazione, dell'attenzione e del controllo del proprio corpo e della mente.

[Dieci lezioni introduttive G+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO