

# A scuola di coraggio – Oggetti volanti: Hula hop

Il cerchio è un attrezzo dai molteplici usi. Questo esercizio ne presenta alcuni che permettono di migliorare la coordinazione dei bambini in modo ludico.

I cerchi permettono di eseguire diversi movimenti: saltarci dentro, superarli saltando, rotolare, girare, lanciare e riprende. E naturalmente ci si può pure cimentare nell'hula hop.



**Materiale:** cerchi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO