A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: L'ascensore

In questo esercizio gli allievi rafforzano la loro muscolatura in modo ludico. Gli attrezzi che si prestano bene allo scopo sono la corda, le panchine e le spalliere.

Appoggiare una panca alla spalliera, alle sbarre, alle parallele o ad un cassone, corda. I bambini si tirano su da seduti, supini o in piedi.

Materiale: panca, spalliera, sbarre, parallele, cassone, corda.

Fonte: Baumann, H. (2003). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO