

Oggetti di uso quotidiano – Lezione: Nel paese dei talleri d'oro

Questa lezione si basa essenzialmente su esercizi di forza e per il rafforzamento delle ossa. I sottobicchieri di carta sono uno strumento prezioso per tutti gli esercizi presentati.

[Lezione: Nel paese dei talleri d'oro](#) (pdf)



Fonte: Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO