

A scuola di coraggio – Scoprire il ritmo: Gli elastici

In questo esercizio gli allievi imparano a saltare con l'elastico in tutti i modi possibili e immaginabili.

Eseguire saltelli di ogni tipo. Adottare le usanze locali del salto con l'elastico.



Materiale: elastico, paletti o elementi di cassone.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP