

Minitrampolino: Dar vita ad uno spettacolo

Prosegue la nostra serie di proposte per delle lezioni con il minitrampolino entusiasmanti. Di seguito spieghiamo come preparare uno spettacolo con tutta la classe.

Il minitrampolino è un attrezzo polivalente, che solitamente viene utilizzato nelle lezioni di ginnastica. Con il minitrampolino si possono eseguire in aria movimenti imparati al suolo come il flic flac, la ruota, ecc. e anche provarne altri che necessitano di una certa elevazione e di lucidità mentale.

Questa lezione dà un esempio di come con gli elementi acquisiti si possa creare una coreografia insieme a tutta la classe utilizzando diversi minitrampolini.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO