

A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: La biga

In questo esercizio i bambini giocano a trainare e farsi trainare. Un bambino trasporta un compagno che poggia i piedi su resti di moquette per tutta la palestra.

Sedersi, inginocchiarsi o stare in piedi su due resti di moquette e farsi trainare da un compagno

Osservazione: la difficoltà aumenta se i cavalli diventano due e si aggiungono delle curve!



Materiale: resti di moquette, cerchi, corda per saltare o camera d'aria.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO