

G+S-Kids – Oscillare e dondolare: Tarzan

Ai bambini piace molto oscillare e dondolare. Questo esercizio permette loro di fare esperienze in tal senso e di rafforzare la muscolatura.



I bambini dondolano appesi alla corda come piccoli Tarzan. Questa forma di base può essere completata con diverse altre consegne.

Varianti

più difficile

- Stando su un cassone i bambini afferrano una corda, si lasciano andare e oscillano avanti e indietro. Attenzione a impugnare la corda abbastanza in alto per evitare di sbattere contro il cassone.
- Salto di precisione: arrivati alla massima distanza di oscillazione i bambini si lasciano cadere su un bersaglio disposto su materassini.

Indicazioni: A seconda della difficoltà dell'esercizio si dispongono a terra tappetini più o meno spessi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO