

G+S-Kids – Arrampicarsi e stare sospesi: Lepre, rana e granchio

Questo esercizio richiede una buona forza d'appoggio. I bambini possono sostenere e reggere in diverse situazioni il peso del proprio corpo. Nel contempo rafforzano anche le loro ossa.



I bambini imitano rane, lepri e granchi, saltellando o camminando con la stessa andatura in giro per la palestra o oltre ostacoli.

Varianti

- I bambini appoggiano le mani su una panca e saltellano in avanti e di lato da una parte all'altra della stessa.
- I bambini saltano come rane o lepri attraverso elementi di cassone e poi sul coperchio dello stesso.
- Nella posizione di partenza delle flessioni i bambini mettono i piedi su un resto di tappeto, poi lo portano in giro per la palestra spostandosi con la sola forza delle braccia.
- Un bambino si appoggia con le mani ad un cerchio e con i piedi fa il periplo dello stesso.

Materiale: diversi attrezzi, ad es. panchine, cassoni, resti di moquette, cerchi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP