

## G+S-Kids – Scivolare e slittare: La funivia

Un esercizio che aiuta i bambini a scoprire le caratteristiche dello scivolamento. Inoltre imparano a restare in equilibrio e rafforzano i loro muscoli.



Seduti su un pezzo di tappeto i bambini afferrano una corda e si tirano per qualche metro in avanti.

### Varianti

- In ginocchio, in piedi, distesi.
- Eseguire l'esercizio lungo una panca.

**Materiale:** resti di tappeto, sacchi

**Osservazione:** All'inizio è meglio optare per una superficie piana, senza farsi aiutare da un compagno, per testare le varie forme di materiale che si possono utilizzare per scivolare.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**