

# G+S-Kids – Arrampicarsi e stare sospesi: La pertica

Durante questo esercizio i bambini devono arrampicarsi a determinate altezze, muoversi in tutta sicurezza e scivolare di nuovo a terra.



I bambini si arrampicano alla pertica e scivolano di nuovo a terra.

## Varianti

- Arrampicarsi su una pertica inclinata.
- Arrampicarsi in verticale.
- Tenendosi a due pertiche i bambini si piegano all'indietro fino ad avere la testa rivolta verso il basso.
- I bambini si issano in alto usando due pertiche e poi saltano su tappetini disposti a terra. Per garantire la sicurezza arrampicarsi fino all'altezza da cui si può saltare senza paura.
- Se disponibile: quadro svedese.

**Material:** Kletterstangen, evt. Schwedengitter

**Indicazioni:** Si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra materassini.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**