

G+S-Kids – Arrampicarsi e stare sospesi: Attraversare le spalliere

Gli esercizi e i giochi basati sull'arrampicata e sugli appoggi devono essere semplici e sicuri, ma anche interessanti e variegati. In questo esempio i bambini imparano ad attraversare tutta la parete di spalliere senza appoggiare i piedi a terra.



I bambini attraversano le spalliere come scimmie, fermandosi a raccogliere dei nastri colorati fissati a diverse altezze.

Varianti

più difficile

- I bambini si arrampicano alle spalliere passando attraverso anelli disposti in orizzontale o in verticale.
- I bambini si arrampicano con la schiena alla spalliera.
- Due bambini si arrampicano insieme, uniti da una corda che ognuno di loro tiene con una mano (non annodarsi).

Materiale: spalliere, ev. corda e cerchi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP