

G+S-Kids – Stare in equilibrio: Attenti al coccodrillo!

Non esiste praticamente alcun movimento che non richieda l'adeguamento della posizione del corpo ai cambiamenti di condizioni dovuti alla forza di gravità. In questo esercizio si cerca di stare in equilibrio in vari modi su installazioni ed attrezzi diversi.



Si predispongono diverse stazioni per esercitare l'equilibrio, collegate fra loro. I bambini passano da una all'altra senza mettere mai piede a terra.

Varianti

- Una panca viene fissata al quadro svedese per formare un ponte inclinato.
- Una estremità della panca viene sospesa agli anelli, l'altra resta a terra.
- Una panca viene fissata alle sbarre a formare un ponte sospeso
- Corda.

Indicazioni: dove c'è pericolo di cadute assicurare l'attività con tappetoni e allontanare oggetti contundenti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO