

## G+S-Kids – Stare in equilibrio: I fenicotteri

Un esercizio che dai bambini esige una buona dose di equilibrio. Devono infatti cercare di bloccare il movimento che stanno eseguendo assumendo una posizione in equilibrio.



I bambini si muovono liberamente per la palestra. Al segnale si fermano in equilibrio su una gamba. Provare sempre da entrambi i lati!

### Varianti

- I bambini si muovono al ritmo della musica; quando questa si blocca assumono una posizione in equilibrio.

### più difficile

- I bambini si muovono al ritmo di uno strumento a percussione correndo, saltando, camminando. Quando il ritmo cessa si fermano in equilibrio su una gamba.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO