

G+S-Kids – Scivolare e slittare: Lo scivolo

I bambini, durante questo esercizio, devono cercare di mantenere l'equilibrio anche muovendosi su un piano inclinato.



Una panca viene fissata alle spalliere o alla sbarra per formare uno scivolo. I bambini si arrampicano all'attrezzo e poi scivolano fino in basso su un resto di tappeto.

Varianti

- Seduti in ginocchio, distesi, in piedi come uno sciatore o come uno snowboarder.
- Salto con gli sci: i bambini scivolano lungo il piano inclinato in piedi o in posizione raggruppata e alla fine saltano su un tappeto morbido.
- Variare l'inclinazione della panca.

Materiale: Panca, resto di tappeto, materassini

Indicazioni: Predisporre materassini nella zona di salita, scivolamento e uscita dall'attrezzo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP