

G+S-Kids – Arrampicarsi e stare sospesi: L'acrobata

I bambini amano arrampicarsi e a muoversi in modo sicuro ad una certa distanza dal suolo. In questo esercizio apprendono l'appoggio a diversi attrezzi come forma preliminare della ginnastica agli attrezzi.



Alla sbarra, al trapezio (anelli) o alle parallele i bambini possono saltare all'appoggio ed eseguire semplici acrobazie.

Varianti

più facile

- Sbarra: dall'appoggio divaricare una gamba dopo l'altra portandole in alto all'attrezzo e tornare nella posizione di partenza.
- Parallele: a quattro zampe sulle due sbarre spostarsi in avanti, indietro e lateralmente.
- Trapezio: i bambini saltano o salgono all'appoggio e oscillano o eseguono semplici esercizi.

più difficile

- Parallele: in appoggio i bambini si spostano lungo l'attrezzo.
- Parallele: eseguire oscillazioni stando in appoggio sull'attrezzo.

Materiale: diversi attrezzi (sbarra, parallele, trapezio)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO