

# G+S-Kids – Arrampicarsi e stare sospesi: Giardino d'arrampicata

In questo esercizio i bambini si arrampicano in tutta sicurezza, in vari modi e adattano ogni volta la tecnica alla situazione.



Via libera alla fantasia. Ci sono i più diversi attrezzi su cui arrampicarsi, a partire da sbarra e parallele. Predisporre gli attrezzi in modo da consentire ai bambini di arrampicarsi su staggi disposti a diverse altezze.

## Varianti

- Alla sbarra si predispongono 2 o 3 staggi ad altezze diverse. I bambini salgono e scendono all'attrezzo formando un 8.
- Parallele: i bambini si arrampicano sugli staggi formando con il corpo un 8.
- Parallele: i bambini si spostano in sospensione lungo gli staggi.
- Corda, pertica, spalliere, anelli oscillanti, impianti di corde.

**Materiale:** diversi attrezzi, ad es. sbarra, parallele, fune, ecc.

**Indicazioni:** si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra dei tappetini.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**