

## G+S-Kids – Stare in equilibrio: Il funambolo

Cercare l'equilibrio, mantenerlo o a recuperarlo è molto importante per molti esercizi e discipline. Qui i bambini imparano a stare in equilibrio su un ostacolo in tutta sicurezza.



I bambini avanzano in equilibrio su una panca rovesciata, mettendo un piede dopo l'altro e con le braccia distese ai lati per aiutarsi a non cadere.

### Varianti

- Altro materiale: panca, trave, corda, corda per i salti, slackline, materiale per far avanzare, oscillare o molleggiare la panca.

### più difficile

- Muoversi all'indietro senza perdere l'equilibrio.
- In equilibrio a occhi chiusi.
- Stando in equilibrio svolgere delle consegne accessorie: tenere un footbag in equilibrio sulla testa, sulle spalle, sul piede, lanciare o prendere una palla, giocolare.

**Materiale:** diversi attrezzi su cui rimanere in equilibrio, ad es. panchina, trave, corda, corda per i salti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**