

# Anelli: Tappeto volante

Un esercizio che permette di sperimentare diversi modi di oscillare, ciò che aiuta gli allievi a familiarizzarsi con gli anelli.



Legare due coppie di anelli e ricoprirle con un materasso, sopra il quale si può oscillare posizionandosi in diversi punti.

## Variante

### più difficile

Mentre oscillano, due allievi cercano di passarsi un pallone.

**Materiale:** Corda, tappetino

Fonte: Insetto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO