

Mobilità – Forme ludiche: Il passo della cicogna

Per allungare la muscolatura posteriore della coscia e dell'anca si può svolgere un semplice esercizio. Fare dieci passi da gigante in avanti e poi all'indietro.



La scommessa. Effettuare dieci passi giganti in avanti e poi all'indietro. Chi riuscirà a ritrovarsi al punto di partenza?

Osservazione: Comunicare ai partecipanti di eseguire dieci passi all'indietro solo dopo che hanno effettuato i dieci passi in avanti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO