

Cadere: Acquisire la tecnica corretta

In questa lezione s'impara a cadere correttamente, ciò che permette ai bambini di ridurre le conseguenze delle cadute. E si esercitano in modi diversi le cadute «in avanti», «all'indietro» e «laterali» grazie a dei filmati.



Lezione: cadere

Filmati sugli esercizi

Capriola in avanti con pallone

Capriola in avanti

Con un compagno

Con la carta

Caduta laterale

Caduta all'indietro

Lotta

Fonte: upi: Safety Tool Nr. 9 – Cadute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO