

G+S-Kids – Ginnastica agli attrezzi: Lezione 11

«Stare in appoggio»

In questa lezione i bambini rafforzano la muscolatura d'appoggio, trasferendo il peso del corpo sulle braccia. Inoltre provano la posizione di flessione in avanti e indietro su diversi attrezzi.



[G+S-Kids – Ginnastica agli attrezzi: Lezione 11 «Stare in appoggio» \(pdf\)](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO