

G+S-Kids – Ginnastica agli attrezzi: Lezione 13 «Esercizi di forza con e agli attrezzi»

Questa lezione si basa sul rafforzamento muscolare. Si tratta di acquisire sottoforma di gioco le capacità condizionali. Gli esercizi sono presentati con delle metafore adatte ai bambini.



[G+S-Kids – Ginnastica agli attrezzi: Lezione 13 «Esercizi di forza con e agli attrezzi» \(pdf\)](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO