

G+S-Kids – Salto con gli sci: Lezione 2 «Pattinare e scivolare»

In questa lezione gli allievi scivolano, si abituano ad essere instabili e imparano a stare in equilibrio. Inoltre rafforzano la muscolatura del tronco attraverso il gioco.



G+S-Kids – Salto con gli sci: Lezione 2 «Pattinare e scivolare»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP