

G+S-Kids – Tiro sportivo: Lezione 1 «Respirare»

In questa lezione i bambini riconoscono la differenza tra la respirazione di petto e quella di pancia. Riescono da soli a coordinare la respirazione in modo ottimale mentre mirano, fanno partire il colpo e restano immobili concentrati sul bersaglio.



[G+S-Kids – Tiro sportivo: Lezione 1 «Respirare» \(pdf\)](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO