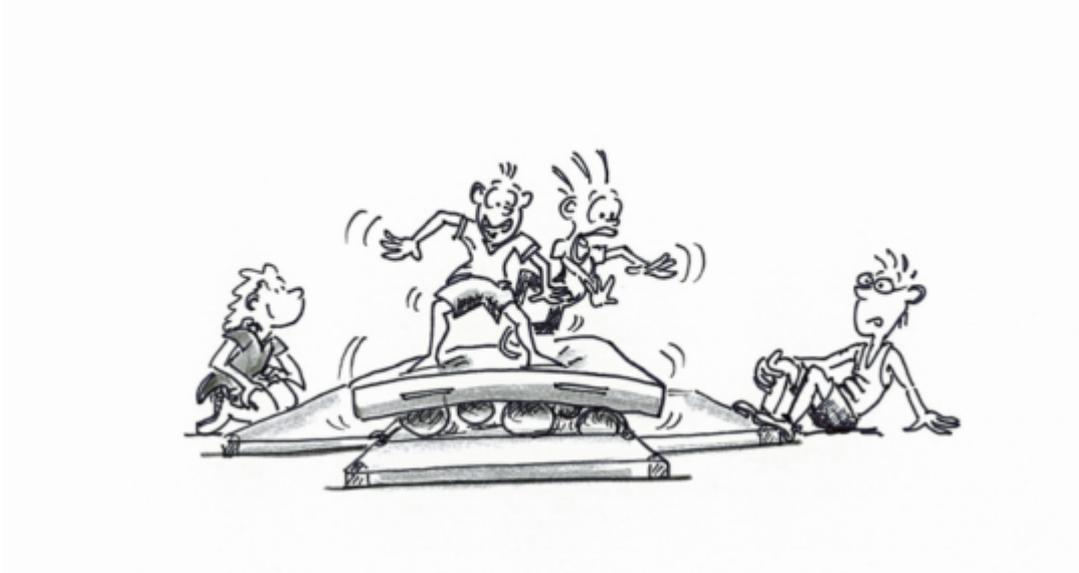


Il coraggio si impara – Postazioni annesse: Tappeto mobile

Mantenere l'equilibrio su delle superfici instabili non è un compito facile. Ma niente paura, questa postazione si presta molto bene per allenare questa capacità.



[Disegno da scaricare](#) (pdf)

Formare un rettangolo con 4 tappetini, lasciando uno spazio libero in mezzo ai palloni medicinali. Ricoprire i palloni con un tappeto da 16. Gli allievi cercano di mantenere l'equilibrio sul tappeto mobile, seduti o in piedi. Per rendere il compito più difficile alcuni allievi, disposti intorno, fanno muovere il tappeto.

Materiale: 4 tappetini, 1 tappeto da 16, palloni medicinali

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO