

A scuola di coraggio – Rotolare e girare: La camera d'aria

Diversi attrezzi possono aiutare a dare l'impulso necessario per fare una capovolta. In questo esercizio viene utilizzata una camera d'aria.



Capovolte in appoggio, senza appoggio, ecc. dopo molleggio o con rincorsa.

Materiale: camera d'aria di un camion, tappetone in gomma piuma.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO