

A scuola di coraggio – Rotolare e girare: Breve ma ripido

Questo esercizio sfrutta i vari assi di rotazione. Se si eseguono in avanti e di lato da un punto sopraelevato le capovolte si rivelano degli esercizi molto divertenti.



Rotolare (in avanti, indietro e di lato) sul piano inclinato.

Materiale: elementi di cassone (tre/due o due/uno), tappetini.

Fonte: Baumann, H. (2003). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO