

A scuola di coraggio – Rotolare e girare: Capovolte

Un piano inclinato facilita la rotazione. Questo esercizio va svolto su una serie di tappeti, il primo dei quali viene collocato su una pedana.



I bambini rotolano in avanti, indietro e di lato sul piano inclinato.

Materiale: pedana, 2 o 3 tappetini.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO