A scuola di coraggio – Rotolare e girare: Il rullo compressore

Questo esercizio permette ai bambini di scoprire le sensazioni che regala il rotolare in tutta sicurezza.

Arrotolare due tappetini e inserirli in tre a cinque cerchi di legno. Sdraiarsi in questa ruota di Röhn fai da te e dondolare avanti, indietro e di lato.

Materiale: da 3 a 5 cerchi (diametro 80 cm) fissati attorno a 1 o 2 tappetini

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO