

# A scuola di coraggio – Emozioni: L'altalena gigante

Questo esercizio permette di vivere le emozioni che generano le oscillazioni prodotte dall'altalena gigante. Su un tappeto possono salire al massimo tre bambini.



---

Fare l'altalena con grandi oscillazioni per la palestra: da soli, in coppia, in tre, seduti, sdraiati o in piedi.

**Materiale:** anelli, corde, tappeto

**Osservazione:** non siete molto abili con i nodi? Nessun problema, esistono dei [set per fissare il tappeto agli anelli](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO