

A scuola di coraggio – Equilibrio: Il ponte sospeso

I bambini attraversano una panchina resa instabile, fissata agli staggi delle parallele. L'esercizio permette di tenersi agli staggi per evitare di cadere.



Da soli o in coppia stare in equilibrio sulla panca oscillante e poi saltare a terra.

Osservazione: dapprima legare la panca agli staggi delle parallele ed in seguito sollevarli.

Materiale: da 2 a 3 elementi di cassone, corde, una panca lunga rovesciata appesa alle parallele, tappetini o tappeti morbidi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO