

A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: Parete ripida

Durante questo esercizio i bambini possono arrampicarsi scegliendo fra diversi livelli di difficoltà. Nel frattempo rafforzano la muscolatura del busto.



Appoggiare una panca alla spalliera, alla sbarra o al trapezio e proporre diversi livelli di arrampicata agli allievi.

Materiale: panchina, spalliere, sbarra o trapezio

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO