

Pause in movimento – Compiti a casa: Mulinare le braccia in aria

A casa gli allievi provano ad eseguire dei movimenti con le braccia. Nelle prime tre posizioni le braccia sono rivolte in direzioni opposte e nella quarta fase sono riportate nella posizione di partenza, verso il basso.



[Pause in movimento – Compiti a casa: Mulinare le braccia in aria \(pdf\)](#)

[Da scaricare: tutte le pause in movimento \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP