

# Cadere: Acquisire la tecnica corretta

In questa lezione s'impura a cadere correttamente, ciò che permette ai bambini di ridurre le conseguenze delle cadute. E si esercitano in modi diversi le cadute «in avanti», «all'indietro» e «laterali» grazie a dei filmati.



[Lezione: cadere](#)

## Filmati sugli esercizi

[Capriola in avanti con pallone](#)

[Capriola in avanti](#)

[Con un compagno](#)

[Con la carta](#)

[Caduta laterale](#)

[Caduta all'indietro](#)

[Lotta](#)

---

Fonte: [upi: Safety Tool Nr. 9 – Cadute](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**