

Lo skilift

Esercizi per l'allenamento della forza



TEMA
Attività fisica

MODO
Esercizio/Input

PROPOSTA ETÀ
Zyklus 1&2

TEMPO NECESSARIO
15 Minuti

LUOGO
La palestra

COME SI GIOCA

1

Dopo aver fissato una fune alla spalliera, un bambino ne afferra l'estremità e, stando in piedi, seduto o in ginocchio su un quadrato di moquette, deve avvicinarsi alla spalliera con la forza delle braccia.

VARIANTI

- **Variante 1:** Allungare le funi per vedere chi copre la distanza maggiore.
- **Variante 2:** I bambini possono sfidarsi 2 alla volta fissando alla spalliera 2 funi anziché 1. Chi arriverà per primo? Per sicurezza, addossare un tappetino alla spalliera.

MATERIALI

Funi/corde, Spalliera, Quadrati di moquette

GRUPPO MUSCOLARE

Muscoli delle braccia, Muscoli delle spalle, Muscoli del busto

Partner specializzati

