

# 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