

Camminare sul filo... come equilibristi

Per incentivare coordinazione ed equilibrio, proviamo alcuni esercizi superdivertenti: camminare sul filo prima lentamente un passo dopo l'altro e poi un po' più veloce; infine con cucchiaio e uovo. Serve del nastro adesivo o una corda piatta (da sistemare sul pavimento), due cestini, un cucchiaio e alcune uova di plastica o delle palline. Il bambino dovrà seguire il percorso camminando sulla corda, tenendo allo stesso tempo in mano un cucchiaio contenente l'uovo o la pallina, prima con la destra e poi con la sinistra.



Linee sul pavimento

Basta incollare cinque/sei linee di nastro colorato di circa 30 cm sul pavimento a distanza ravvicinata e costante, e il divertimento si fa infinito. Il bambino può sperimentare i più svariati movimenti: saltare di linea in linea, farlo al contrario, saltellare su un piede centrando le linee o centrando gli spazi, provare a toccare con i due piedini le due linee più distanti (iniziazione allo stretching!), oppure farlo con le manine e con i piedini imitando la posizione yoga del cane!

