

GINNASTICA DIVERTENTE

In questo lungo periodo di restrizioni ai bambini è stata fortemente limitata la possibilità di muoversi e giocare. Per sgranchire il corpo tra un compito e l'altro o per scaricare la tensione prima di cena, ecco alcuni esercizi divertenti per mettere alla prova tutta la famiglia.

Che sia lungo il corridoio di casa o intorno a un tavolo, riuscite a muovervi con naturalezza imitando questi animali?

Coniglio: posizionarsi in quadrupedia (mani e piedi appoggiati a terra, pancia in giù), con un pupazzo tra le gambe. Camminare in avanti spostando prima le mani (contemporaneamente) e poi i piedi con un piccolo balzo.

Giraffa: posizionarsi sugli avampiedi tenendo il pupazzo tra le mani sopra la testa, a braccia tese. Camminare in avanti rimanendo sulle punte e senza mai piegare le ginocchia (camminare a gambe tese).

Foca: partendo sdraiati a pancia in giù, mettere un pupazzo sopra le gambe che devono restare unite; appoggiare le mani a terra e distendere le braccia sollevando il busto dal pavimento. Camminare in avanti usando solo le braccia (meglio avere delle calze ai piedi).

Granchio: posizionarsi in quadrupedia supina (mani e piedi a terra come un tavolino, pancia in su) con il pupazzo in equilibrio sopra il bacino: da questa posizione camminare all'indietro senza mai toccare col sedere il pavimento.