

# SCENDERE DALLA BARCA

## Cosa serve?

PANCHINA, CARRELLI

Metti un'estremità della panchina sopra uno scooter.

Sposta la panchina, la barca che cerca di attraccare, a sinistra e a destra perché le acque sono abbastanza agitate e i bambini cercano di attraversare la barca in movimento e saltare giù alla fine per scendere a terra.

## Suggerimenti

Più bassa è la panchina, meglio è.

Una lunga tavola di legno potrebbe essere ancora meglio e potresti doverti inginocchiare per renderla comoda da spostare.

## Obiettivi

**Focus principale:** Bilanciare, in particolare, riacquistare l'equilibrio una volta che lo si perde per un secondo (rispetto al saldo statico). Riacquistare l'equilibrio è particolarmente importante in sport come il surf o lo sci, ma anche in tutti gli sport con la palla.

**Inoltre:** la reazione è migliorata per adattarsi rapidamente per essere in grado di mantenere l'equilibrio.

## Storia

Il mare è molto instabile e i turisti devono scendere dalla barca su un ponte stretto e in movimento.

## Progressioni

Più velocemente lo muovi o più in alto in alto sulla panchina, più aumenti la sfida.

Calibrarlo bene per non spostarlo troppo velocemente per sicurezza.

Più lo sbalzo lo muovi più aumenti la sfida, molto efficace è spostarlo in una direzione e fermarlo improvvisamente.