

## **Attività ginnastica per bambini sotto gli 8 anni – lo “Zero”**

Nelle indicazioni di attività ginnastiche per la salute e il fitness per i bambini sotto gli 8 anni, è stato proposto l'utilizzo di alcuni piccoli attrezzi, normalmente presenti nelle dotazioni delle Società Ginnastiche o comunque di facile reperibilità e costo contenuto. Fra tali attrezzi merita qualche parola di approfondimento lo step “Zero” (o sue evoluzioni), individuato dalla Federazione Ginnastica per la sua versatilità ed efficacia. Concettualmente si tratta di uno “step”, ovvero di quella sorta di piano d'appoggio rialzato diventato popolarissimo nell'ambito del fitness. Tuttavia lo “Zero” unisce a questa prerogativa alcune altre caratteristiche che lo rendono particolarmente interessante e funzionale proprio nell'ambito della Ginnastica e dell'avviamento alla Ginnastica. Innanzitutto è morbido e quindi idoneo ad essere usato come una sorta di tappetino per esercizi pre acrobatici ed acrobatici. In secondo luogo è utilizzabile capovolto, trasformandosi in piattaforma instabile per gli esercizi di propriocettività. Presenta delle superfici parallele al suolo ma anche inclinate ed infine è suddiviso in aree colorate che possono essere utilizzate in vario modo sia a fini didattici che ludici. E' molto facile da trasportare e immagazzinare e si presta benissimo ad essere utilizzato in combinazione con altri “Zero” nella predisposizione di strutture didattiche da variare a piacimento.