

TRAMPOLI

ETÀ : dagli 11 anni

TEMPO : 1 ora

- MATERIALI :**
- 2 stecche di legno leggero a base quadrata, lunghe 145 cm
 - 2 tavolette di legno multistrato 10x18 cm (spessore 2 cm)
 - 4 tavolette di legno multistrato 12x10 cm (spessore 2 cm)
 - viti autofilettanti da legno
 - scarpe vecchie
 - 8 rondelle
 - 2 gommini della grandezza della sezione dell'asta
 - 4 strisce di maglina (tessuto elastico che si può trovare in merceria) di qualche metro di lunghezza
 - seghetto
 - forbici
 - martello
 - cacciavite a stella

SVOLGIMENTO : Tagliare da ogni stecca di legno un pezzo di 10 cm (cosicché resti lunga 135 cm); questo pezzo di legno tagliato farà da "zoccolo" per sostenere il piede. Per una persona alta 170/180 cm lo si può posizionare a 85 cm da terra + 50; la cosa davvero importante è che il trampolo termini sotto la rotula, dove iniziano tibia e perone. Fermare lo zoccolo all'asta con due viti autofilettanti, tenendo ben presente l'altezza dalla rotula. Fissare con quattro viti ognuno, i due pezzi di multistrato da 12x10 cm all'asta in corrispondenza dello zoccolo, in modo tale che siano tra di loro paralleli con lo zoccolo in mezzo. Le tavolette devono essere assolutamente di multistrato: il legno normale con il peso e con i salti rischia di spaccarsi lungo le venature. Fissare orizzontalmente con le viti il pezzo di multistrato da 10x18 cm sopra la struttura dello zoccolo. Assicurare una scarpa al multistrato usando sia le viti che le rondelle per bloccarle dall'interno. Legare le due strisce di maglina sull'asta, la prima all'estremità superiore (quella in corrispondenza del ginocchio); la seconda appena sopra la scarpa (in corrispondenza della caviglia). La maglina è un tessuto che dà la possibilità di fasciare in maniera uniforme le gambe senza stringere troppo. Infilare i gommini alla base delle aste per renderle più stabili e per non farle usurare.

