



# Scelta dello sport: considerazioni

La disciplina deve essere gradita e "giocosa", ma possibile per età, indole e costituzione: non sottovalutarne i riflessi psicologici

E' bene provarne molte, sotto guida esperta, con grande sostegno ma senza pressioni, che rischiano di compromettere tutto: un vero e proprio menù sportivo, vario e completo come una dieta equilibrata, può giovare molto al bambino

**SPORT FACILI:** ciclismo, tiro con l'arco, badminton, sci nautico, canoa

**SPORT per ESITANTI:** tennistavolo, kendo, bowling, pattinaggio a rotelle, arrampicata, equitazione

**SPORT DIFFICILI:** scherma, twirling, hockey (tutti)

**SPORT SECONDARI \*:** tuffi, pallanuoto, canoa, hockey a rotelle e su ghiaccio

\* solo per esperti in altra disciplina collegata