DomiGym – Risveglio muscolare: Gabbia di vetro

Questo è un buon esercizio per iniziare la lezione con tranquillità, concentrandosi sulla mobilità degli arti inferiori e superiori.

In piedi in una gabbia immaginaria, i partecipanti cercano una scappatoia senza riuscirci. Esaminano tutte le pareti della gabbia, davanti, dietro, di lato, in alto e in basso, usando i piedi e le mani.

Varianti

- Ampliare o ridurre la gabbia di vetro.

Più facile

- Da seduti.

Materiale: sedie

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO