

Atletica leggera – Esercizi di base: Sulle spalle

Questo esercizio si svolge in piedi con una sbarra in mano. Durante l'esecuzione è importante che il corpo sia teso completamente.



Svolgimento:

sollevare una sbarra fino all'altezza delle spalle tre volte consecutive. Gambe piegate (a partire da un angolo minimo di 90°).

Criteri di valutazione:

- dapprima lavoro di gambe poi trazione delle braccia (timing, coordinazione globale)
- estensione completa del corpo
- sollevare la sbarra verticalmente e vicino al corpo.

Da scaricare

[Atletica leggera – Movimenti di base: Sulle spalle \(versione originale\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Sulle spalle \(rallentatore con immagini statiche\)](#)

[Atletica leggera – Movimenti di base: Sulle spalle \(rallentatore\)](#)

Fonte: [Beat Fäh, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO