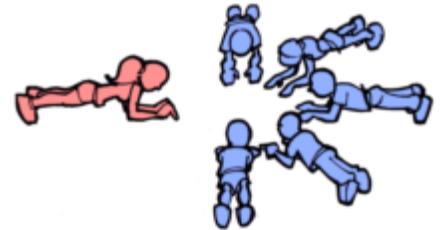


# I rituali nello sport per i bambini – Giochi introduttivi in cerchio: Rafforzamento del busto

Questo esercizio è ideale per rafforzare il busto e può essere svolto in ogni lezione come rituale ricorrente.

All'inizio di ogni lezione, il gruppo si raduna in cerchio per una breve seduta di rafforzamento. Su indicazione del monitore, tutti assumono la posizione di partenza delle flessioni (plank), dopo alcuni secondi (valore indicativo: 30 sec) ruotano di 90 gradi lungo l'asse longitudinale per ritrovarsi nella posizione di appoggio laterale, poi in appoggio dorsale, in seguito di nuovo appoggio laterale e per finire nuovamente in plank.



## Varianti

- Appoggio sulle mani o sul gomito (più difficile), ginocchio a terra (più facile).
- A scelta, aggiungere esercizi di rafforzamento.

Fonte: Sport per i bambini G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO