Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Forza complessiva – Monkey-Move (Animal-Flow)

Questo esercizio spinge e incoraggia i bambini a essere complessivamente forti nei movimenti atletici di base.

I bambini iniziano in una posizione di squatbasso con i piedi alla larghezza dei fianchi; a braccia distese appoggiano le mani sul pavimento davanti ai piedi e leggermente spostate di lato. Le ginocchia vengono piegate un po' di più e i fianchi vengono spinti verso l'alto nel modo più esplosivo possibile. Entrambe le gambe si sollevano dal pavimento contemporaneamente. L'intero peso del corpo è ora sostenuto dalle mani: mantenete l'equilibrio. Ora i piedi vengono riposizionati sul pavimento dall'altra parte delle mani.

Varianti

più facile

- eseguire singoli movimenti

più difficile

- i bambini posizionano le mani ancora più di lato. Questo aumenta l'intensità dell'esercizio. In questa forma, i bambini si staccano dal pavimento con più forza e sollevano le gambe leggermente più in alto dal pavimento. Il movimento viene poi rallentato dai muscoli del tronco e l'atterraggio avviene nuovamente dall'altro lato delle mani.

Osservazione

- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO