

## Dall'appoggio sulle mani alla verticale: Avvicinarsi alla verticale



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

È possibile mantenere la tensione corporea mentre due compagni aiutano a spostarsi dalla posizione per le flessioni (asse) alla verticale e stessa cosa nell'altra direzione?

- **Aiuto di un compagno:** nel caso ideale l'aiuto è fornito da due compagni che sostengono uno da una parte e uno dall'altra.
- **Più facile:** non arrivare fino alla verticale completa.

**Materiale:** tappetini

### Verticale con aiuto della sbarra

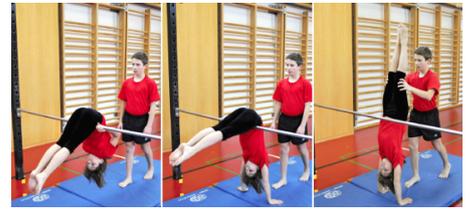


Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

È possibile portarsi nella verticale dalla posizione ventrale con un po' di slancio?

**Materiale:** sbarra, tappetini

## Dalla campana alla verticale

Illustrazioni: Remo Schluep

Portarsi nella posizione di partenza (campana). Appoggiare le mani per terra. È possibile estendere le gambe e portarsi nella verticale? In seguito cercare di atterrare in piedi oppure nella posizione raggruppata in avanti.

**Materiale:** sbarra, tappetini

## Verticale con cassone



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

È possibile portarsi nella verticale con un po' di slancio dalla posizione ventrale?

- **Aiuto di un compagno:** il compagno assicura sulla parte dietro del corpo per evitare il ribaltamento.

**Materiale** cassone, tappetini

---

Fonte: Irène Schluep, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**