

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Forza complessiva – Beast Walk sagittal (Animal-Flow)

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

I bambini si mettono in posizione quadrupede. Le mani si trovano direttamente sotto le spalle, le articolazioni del ginocchio sotto l'anca. Le ginocchia vengono sollevate dal pavimento, così come le cinque dita di ciascun piede. La mano sinistra e il piede destro vengono sollevati dal pavimento e posizionati leggermente in avanti. In seguito la stessa sequenza di movimenti viene eseguita sull'altro lato.

Varianti

più facile

- le ginocchia sono appoggiate a terra (gattonare)

più difficile

- beast-walk: mano destra/piede destro, risp. mano sinistra-piede sinistro»
- all'indietro

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO