

Attrezzi – Anelli: Sospesi per i piedi

Gli allievi, in questo esercizio, allenano la forza di appoggio e diverse capacità coordinative inserendo i piedi negli anelli.

Assumere la posizione iniziale delle flessioni. I piedi sono agganciati agli anelli (bassi). Trasportare alcune palline da tennis da un punto A ad un punto B (circa quattro metri di distanza).



Varianti

- Agganciare i piedi o le gambe agli anelli (a dipendenza delle capacità condizionali e motorie dell'alunno). Con l'aiuto del compagno, camminare all'indietro fino a raggiungere una posizione verticale.
- Dalla posizione verticale, fare un giro su se stessi (asse longitudinale) sia a destra che a sinistra.

Materiale: cerchi, palline da tennis

Fonte: Insetto pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO