

# Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Spingere – All’indietro lungo la panchina

Con il seguente esercizio si allena soprattutto la parte superiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale.

I bambini si spingono all’indietro su una panchina in posizione prona. Per dare all’esercizio un carattere ludico, gli esercizi possono essere eseguiti anche sotto forma di staffette.

## Varianti

### più facile

- spingersi in avanti su una panchina (con un ausilio per scivolare).

### più difficile

- fissare la panchina alle spalliere (o a un cassone) per creare un piano inclinato. Sdraiarsi sulla panchina con la testa rivolta verso il basso e spingersi all’indietro

## Osservazioni

- l’inclinazione della panchina deve essere adattata alle capacità dei bambini (più è ripida, più è difficile)
- testa in prolungamento della colonna vertebrale
- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO