

Agili, vivaci e forti: Good Practice – Forza – Sostenere

Con questo esercizio i ragazzi e le ragazze sviluppano il movimento atletico di base «sostenere» e promuovono così la tensione generale del corpo.

Terremoto

A è in posizione supina con le gambe piegate (piedi sollevati dal pavimento) e le braccia distese verso l'alto. B gli posiziona un tappetino da ginnastica sulle ginocchia, sui piedi e sulle mani. B cerca quindi di salire sul tappetino e mettersi in piedi con le braccia estese ai lati.

più facile

- solo il tappetino da ginnastica
- con aiuto da parte del monitore o un bambino

più difficile

- il bambino sul tappetino può dondolare leggermente

Materiale: tappetini

Pilastrini del ponte

La persona A è distesa a terra e allunga le braccia verso l'alto. La persona B posiziona le sue caviglie nelle mani di A e afferra a sua volta le caviglie di A.

più facile

- senza partner
- rafforzamento del busto

più difficile

- Quadrato con rotazione di lato: A è disteso per terra con le braccia tese verso il soffitto. B mette le sue caviglie nelle mani di A e afferra le caviglie di A, mantenendo pure le braccia tese. Al segnale, A solleva il busto e si siede mentre B, nello stesso momento, porta il bacino verso l'alto. Entrambi gli allievi formano un angolo retto con il bacino. Si possono invertire i ruoli (B sotto e A sopra), tornando nella posizione di partenza con una rotazione di lato.

Materiale: Tappetini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO