

# Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Rotazione tronco/stabilizzazione

In questo esercizio, con un movimento di rotazione i muscoli del tronco sono fortemente sollecitati. Anche i muscoli delle gambe sono utilizzati.

## 1° esercizio



A e B sono seduti a terra uno in una direzione, l'altro nell'altra. Fanno girare la palla iniziando dall'esterno, passaggi in 4 tappe (rimessa palla sul 4).

## 2° esercizio



Sdraiati sulla schiena con le braccia estese, A tocca con la palla i piedi, le ginocchia sono piegate (90° tra coscia e stinco). B estende una gamba (alternando destra/ sinistra). Passarsi la palla sopra la testa e cambiare.

## 3° esercizio

A e B sono seduti a terra uno in una direzione, l'altro nell'altra. Fanno girare la palla iniziando dall'esterno (lato opposto del esercizio 1), passaggi in 4 tappe (rimessa palla sul 4).

### Consigli metodologici e materiale

- Ogni forma viene eseguita in 3 parti (1°-3°).
- Le fasi di carico per ognuna delle 3 parti durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Nessun esercizio viene eseguito con il pallone medicinale con maniglie.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**