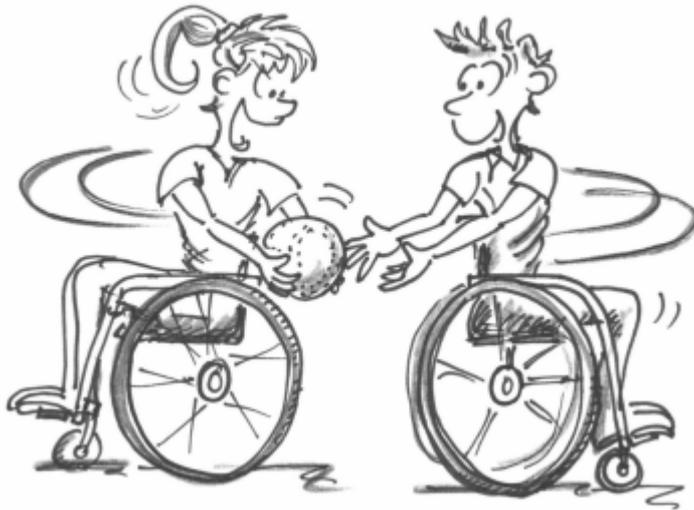


Sport in carrozzella – Forza e mobilità: Rotazione del tronco

Un esercizio da svolgere in coppia. I partecipanti migliorano la mobilità del tronco rafforzando i muscoli di questa parte del corpo.



Schiena contro schiena. Compiere una rotazione e passare la palla al compagno. Poi roteare il tronco e riceverla dal compagno dall'altra parte.

Svolgere l'esercizio con una palla di pallacanestro.

Varianti

Più facile

Utilizzare un pallone da pallavolo oppure una pallina. Eventualmente passarsi la palla con una mano sola.

Più difficile

Utilizzare un pallone medicinale.

Materiale: pallina da tennis, pallone da pallavolo, basket e medicinale

Osservazione: svolgimento ampio e lento dei movimenti

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO