

## Piccoli giochi con la palla: Grande ampiezza

Questo esercizio permette di migliorare la mobilità rotolando la palla attorno alle gambe. Gli allievi sono seduti in posizione raccolta o con le gambe allungate.

Seduti a terra con le gambe distese o divaricate far rotolare il pallone sulle gambe e sulla schiena.



**Materiale:** una pallina da tennis o una palla da ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP