

L'ABC dei salti sull'airtrack – Stabilizzazione e forza: Mantenere l'equilibrio con un fattore di disturbo

Questo esercizio perfeziona l'equilibrio, migliora la coordinazione intramuscolare e rafforza la muscolatura dei piedi e delle gambe.

Un gruppo di allievi cerca di mantenersi in equilibrio sull'airtrack su due gambe o su una sola mentre i compagni saltellano attorno a loro sulla pedana gonfiabile.



Varianti

- Con gli occhi chiusi.
- Nella posizione della bilancia.
- In punta di piedi.

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO