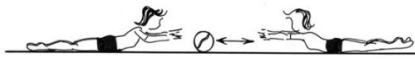


# Forza – Dorsali centrali/laterali: Rotola la palla

Questo esercizio di rafforzamento a coppie si esegue con una palla e serve a rafforzare la muscolatura dorsale.



Formare delle coppie. A e B sono distesi sulla pancia uno di fronte all'altro, il torso è rialzato dal suolo (mantenere la schiena lunga e forte), le gambe restano per terra. I due si passano una palla. Adeguare la distanza e il tipo di palla agli allievi.

## Varianti

### più facile

- Dopo aver spinto via la palla, tornare con il torso a terra. Alzare di nuovo il torso per fermare la palla quando arriva.

### più difficile

- In aggiunta alzare leggermente le gambe dal suolo ed estenderle. Eseguire l'esercizio in questa posizione..

## Osservazioni

- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.
- Alzare il torso solo finché la posizione resta piacevole.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale.

**Materiale:** palla

Fonte: Harder C., Harnischberg, S. et al. (2016). Ginnastica: Ginnastica e danza. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP