

## Swissball – Rotazioni: Twist del bacino

L'obiettivo di questo esercizio è svolgere una rotazione completa mantenendo i piedi sul pallone. Un ottimo allenamento per l'equilibrio.

In appoggio frontale a terra, piedi appoggiati sul pallone. Ruotare il corpo il più possibile. Le mani restano in appoggio e non si spostano.



---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO