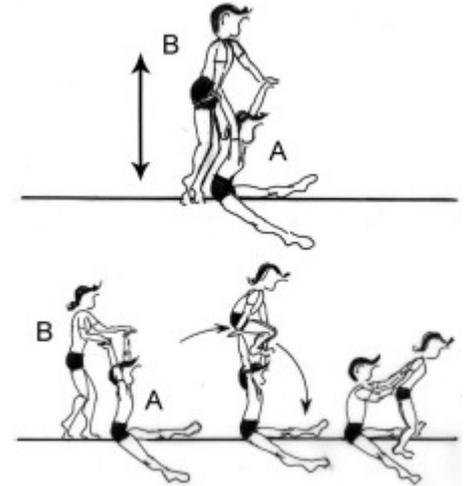


# Forza – Spalle/braccia: Saltare oltre il compagno

Questo esercizio a coppie serve a rafforzare la muscolatura delle braccia e delle spalle.

Formare delle coppie. A è seduto a gambe divaricate e alza le braccia estendendole verso l'alto. B fa un salto e si appoggia sulle mani di A. Tenere solo per un breve momento, rilasciare e poi ripetere. A tiene le braccia tese, le scapole abbassate e la testa in linea con la colonna vertebrale. B tende il corpo.



## Varianti

### più facile

- B si appoggia con tutto il peso sulle mani di A senza saltare.

### più difficile

- A è seduto a gambe divaricate e alza le braccia estendendole verso l'alto. B appoggia il peso sulle mani di A e salta oltre A. Per eseguire questa variante ci vuole un po' di coraggio.

## Osservazioni

- Affinché l'esercizio non sia dannoso per la schiena, A deve tenere la schiena diritta. Per questo, se necessario, piegare leggermente le ginocchia.
- B porta il peso sulle mani di A distribuendolo in modo uniforme.
- Provare la variante più difficile solo quando gli allievi sono in grado di realizzarla con sicurezza

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**