

Coordinazione – Ritmo: Pedalo

Questo esercizio permette ai partecipanti di avanzare o retrocedere su un attrezzo particolare come il pedalo. Si tratta di un modo ludico di allenare il ritmo.

Forma competitiva: camminare su un pedalo fino a raggiungere una linea prestabilita. Chi appoggia il piede sul pavimento, dovrà retrocedere di due metri prima di poter ripartire.



Variante

Camminare su un pedalo all'indietro, oppure su un pedalo a forma di tandem.

Materiale: Pedalo

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO