

Giochi di abilità – Sport Stacking: Posizione d'appoggio

Un esercizio durante il quale gli allievi devono comporre e scomporre una torre di bicchieri (numero di elementi a scelta) in una posizione assai esigente dal punto di vista fisico: in appoggio frontale!

Impilare i bicchieri in posizione d'appoggio frontale. Con una mano ci si sostiene, mentre con l'altra si esegue l'esercizio (alternare le mani). Oppure comporre la torre con una sola mano e scomporla integralmente con l'altra.



Variante

Sbarra all'altezza delle spalle, sospendersi con le gambe ed eseguire l'esercizio appesi a testa in giù.

Materiale: sbarra



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP