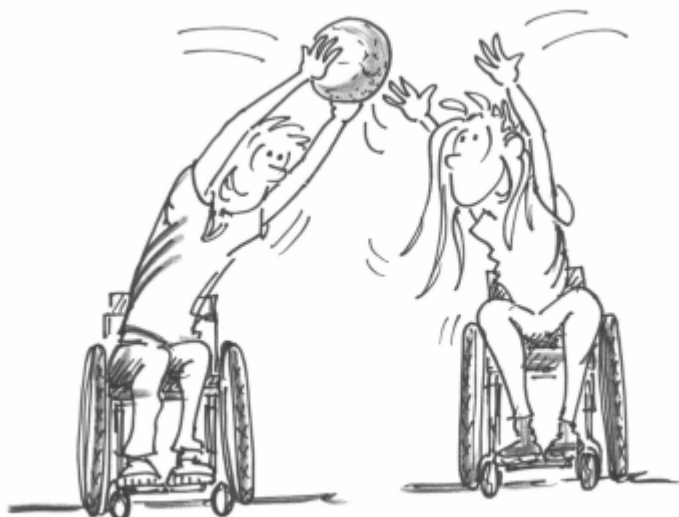


Sport in carrozzella – Forza e mobilità: Stabilità del tronco

Questo esercizio migliora la mobilità e rafforza i muscoli laterali del tronco.



Due compagni sono posizionati uno accanto all'altro, ad una distanza di circa mezzo metro. Tenendo un pallone da basket fra le mani e le braccia tese, inclinare il tronco e passare la palla al compagno, il quale la prende con le due mani. Quest'ultimo svolge poi un movimento nella direzione opposta, per poi riposizionarsi di nuovo verso il centro e passare nuovamente la palla al compagno.

Varianti

Più facile

Diminuire la distanza di partenza fra i due compagni. Svolgere l'esercizio con una palla di pallavolo.

Più difficile

Aumentare la distanza fra i due compagni e utilizzare un pallone medicinale.

Materiale: palloni da pallavolo, basket e medicinale

Osservazione: svolgimento lento, ampio e controllato dei movimenti

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO