

# Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Tirare – in avanti su una panchina

Questo esercizio rafforza la parte superiore del corpo e favorisce la forza della presa.

I bambini si tirano in avanti su una panchina in posizione prona. Per dare all'esercizio un carattere ludico, gli esercizi possono essere eseguiti anche sotto forma di staffette.

## Varianti

- esperienze inverse (tipi di presa, diversi intervalli di movimento «breve, lungo, ecc»)
- variazione della lunghezza della distanza da percorrere / angolazione

## più facile

- tirarsi in avanti su una panchina (con un ausilio per scivolare).

## più difficile

- fissare la panchina alle spalliere (o a un cassone) per creare un piano inclinato. Sdraiarsi sulla panchina con la testa rivolta verso l'alto e tirarsi in avanti.

## Osservazioni

- l'inclinazione della panchina deve essere adattata alle capacità dei bambini (più è ripida, più è difficile)
- la testa rimane in prolungamento della colonna vertebrale
- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO