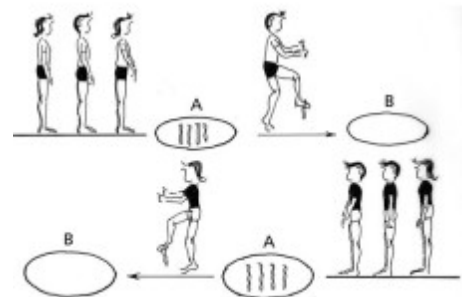
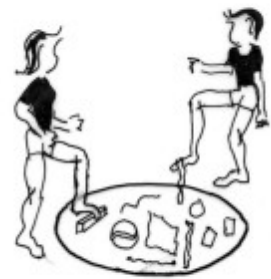


Forza – Polpacci/piedi: Trasporto di materiale

Un esercizio ludico che permette di rafforzare la muscolatura dei polpacci e dei piedi trasportando diversi materiali con le dita dei piedi.

Trasportare diversi oggetti (rotolo di giornali, corde, sassi, asciugamani, nastri, ecc.) con le dita dei piedi dal cerchio A al cerchio B. Chi riesce a trasportare gli oggetti per primo?



Variante

più facile

- Chi riesce ad alzare quale oggetto con le dita dei piedi per poi riporlo in modo controllato?

più difficile

- Staffetta: portare gli oggetti da A a B senza farli cadere.

Osservazioni

- Svolgere a piedi nudi.
- Sempre eseguire con i due lati (piede destro e piede sinistro).

Materiale: rotolo di carta da giornale, corde, sassi, asciugamani, nastri, ecc. e cerchi.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO