

Piccoli giochi con la palla: Costruire un ponte

Questo esercizio aiuta a migliorare la mobilità. Due partecipanti sollevano il bacino e poi rotolano la palla da seduti con le gambe distese.

A e B sono distesi fianco a fianco sulla schiena, con le anche sollevate a formare un ponte. A fa rotolare la palla al di sotto del ponte, B la ferma. Rullata di entrambi fino alla posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla a terra oltre i propri piedi fino a passarla ad A, che la porta a sua volta oltre i propri piedi. Al termine si assume la posizione di partenza e si comincia da capo.



Materiale: una palla da pallavolo, una palla da ginnastica, una pallina da tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO