

## Verticale – Dall'appoggio sulle mani alla verticale: Postura I con la testa rivolta verso il basso

Questi esercizi sono eseguiti a diversi attrezzi e servono a mantenere la postura I con la testa rivolta verso il basso.

### Posizioni a testa in giù appesi

Chi riesce ad assumere una posizione a testa in giù su diversi attrezzi e mantenerla stabile con una buona tensione corporea per almeno tre secondi?



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

**Materiale:** attrezzi, su cui ci si può sospendere come sbarra, anelli, ecc.

---

### Verticale sulle spalle o candela

Chi riesce a mantenere la verticale sulle spalle o la candela su diversi attrezzi per almeno tre secondi? È sempre possibile ricorrere all'aiuto di un compagno.



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Più facile: se non è possibile mantenere la postura I tesa, prima provare nella variante raggruppata.

**Materiale:** diversi attrezzi, parallele, cassone, ecc.

---

Fonte: Irène Schluep, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO