

Attrezzi – Montone: Il cavaliere del circo

Un esercizio di forza da svolgere al montone. I bambini si familiarizzano con questo attrezzo rimanendo un attimo in appoggio su di esso.

Salire in appoggio con le mani sul montone ed effettuare un giro completo attorno ad esso. In seguito appoggiare la pancia sull'attrezzo e tendere le braccia prima di eseguire una capriola in avanti sul tappetino di fronte.



Variante

Assumere la posizione delle flessioni, appoggiando i piedi sull'attrezzo. Camminare con le mani al suolo ed effettuare un giro completo attorno ad esso

Materiale: tappetini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO