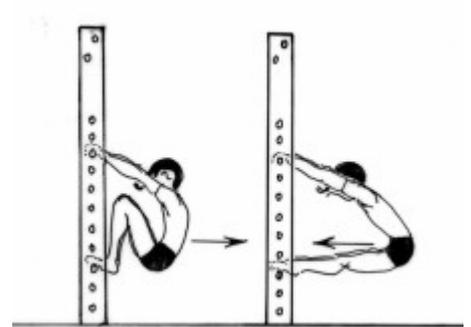


# Allungamento – Coscia posteriore: Scimmietta sulla spalliera

Per questo allungamento dinamico gli allievi si appendono come scimmiette alla spalliera e stirano le gambe.

Da una posizione raggruppata alla spalliera estendere entrambe le gambe attivamente e poi ripiegarle, continuare così (allungamento dinamico). Mantenere il busto eretto e piegarlo in avanti.

**Osservazione:** inclinare il bacino in avanti, spingere gli ischi indietro come se fossero dei fari che illuminano il retro.



**Materiale:** spalliere

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO