

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Sostenere – Pilastrini del ponte

Con questo esercizio i bambini sviluppano il movimento atletico di base «sostenere» e promuovono così la tensione generale del corpo.

La persona A è distesa a terra e allunga le braccia verso l'alto. La persona B posiziona le sue caviglie nelle mani di A e afferra a sua volta le caviglie di A.

Varianti

più facile

- senza partner
- rafforzamento del busto

più difficile

- Quadrato con rotazione di lato

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO