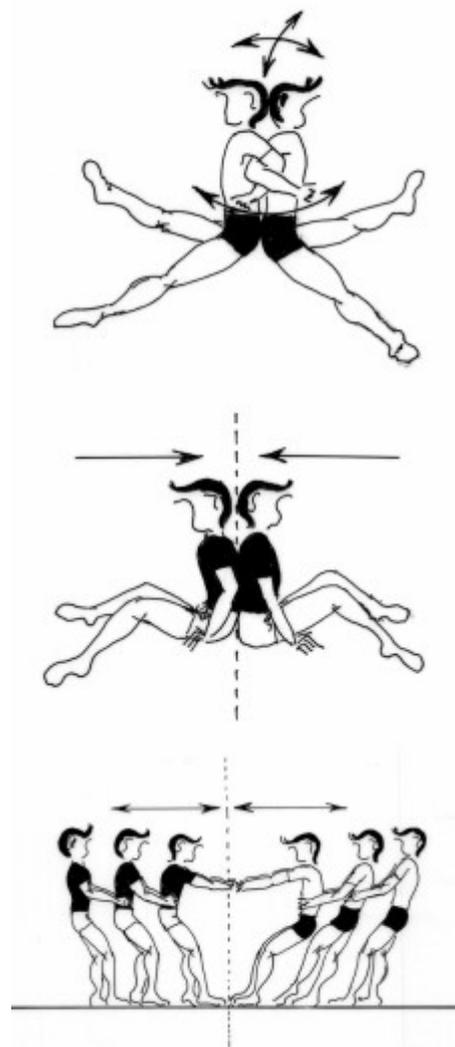


Forza – tutto il torso: Cavatappi

Questo esercizio da eseguire a coppie o in gruppo serve a rafforzare e a stabilizzare tutta la muscolatura del torso.

Formare delle coppie. A e B sono seduti a gambe divaricate schiena contro schiena con le braccia agganciate. Chi riesce a far girare per primo il compagno sul fianco?



Varianti

più facile

- A e B sono seduti schiena contro schiena e cercano di spingersi via a vicenda. Chi riesce a spingere il compagno fino a una linea o una demarcazione prestabilita??

più difficile

- Due gruppi da tre sono uno di fronte all'altro (in fila indiana nel gruppo). I primi di ogni

gruppo si afferrano i polsi, quelli dietro afferrano i fianchi della persona davanti. Quale gruppo riesce a tirare l'altro oltre una linea o una demarcazione predefinita?

Osservazioni

- Questi esercizi sono delle gare, è possibile definire ulteriori regole individualmente.
- Prestare attenzione a mantenere la tensione addominale e la schiena dritta.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO