

Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Stabilizzazione tronco/passaggi

Quest'esercizio ludico rafforza i muscoli del tronco, i muscoli delle gambe, i muscoli delle spalle e i muscoli delle braccia.

1° esercizio



A tiene la palla davanti al corpo a occhi chiusi, B è su una gamba sola e cerca di disturbare A con diversi movimenti.

2° esercizio



Passaggio della palla davanti al petto e skipping.

3° esercizio

B tiene la palla davanti al corpo a occhi chiusi, A è su una gamba sola e cerca di disturbare A con diversi movimenti.

Consigli metodologici e materiale

- Ogni forma viene eseguita in 3 parti (1°-3°).
- Le fasi di carico per ognuna delle 3 parti durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Nessun esercizio viene eseguito con il pallone medicinale con maniglie.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP