

# Agili, vivaci e forti: Good Practice – Forza – Spingere

Con i seguenti esercizi gli allievi allenano la parte inferiore e superiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale.

## Push the rock

Due allievi si mettono in posizione accovacciata e tra le loro schiene tengono un tappetino da ginnastica piegato. L'insegnante dà il comando di partenza ed entrambi cercano di spingere l'altro oltre una linea di traguardo predefinita o finché l'insegnante non dice «stop».

## Varianti

### più facile

- posizione di partenza: seduti a terra

### più difficile

- posizione di partenza: accovacciati

### Osservazioni

- posizione di partenza: di lato, all'indietro, in avanti
- esperienze inverse (postura dei piedi, posizione dei piedi)
- braccia distese il più possibile

**Materiale:** Tappetini

---

## All'indietro lungo la panchina

I ragazzi si spingono all'indietro su una panchina in posizione prona. Per dare all'esercizio un carattere ludico, gli esercizi possono essere eseguiti anche sotto forma di staffette.

### più facile

- spingersi in avanti su una panchina (con un ausilio per scivolare).

### più difficile

- fissare la panchina alle spalliere (o a un cassone) per creare un piano inclinato. Sdraiarsi sulla panchina con la testa rivolta verso il basso e spingersi all'indietro

### Osservazioni

- l'inclinazione della panchina deve essere adattata alle capacità dei bambini (più è ripida, più è difficile)
- testa in prolungamento della colonna vertebrale

**Materiale:** panchina, spalliere

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**