

Attrezzi – Spalliere: Sottosopra

Questo esercizio richiede forza di appoggio e un buon lavoro a livello di muscolatura del busto. I bambini devono rimanere in appoggio sulle mani in condizioni non troppo difficili.

Posizione di partenza: le mani sono appoggiate sul pavimento, i piedi agganciati al primo piolo della spalliera e il corpo è teso. Indietreggiare con le mani e nel contempo salire, piolo dopo piolo, sulla spalliera. Se necessario un compagno garantisce la sicurezza durante l'esercizio.



Variante

Compiere una rotazione completa sull'asse longitudinale ogni volta che si raggiunge la posizione di partenza.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO