

Allungamento – Polpaccio/stinco: Rotola la palla

Questo esercizio di allungamento per i polpacci è realizzato con una palla. Rotolare con le punte delle dita dei piedi su una palla.

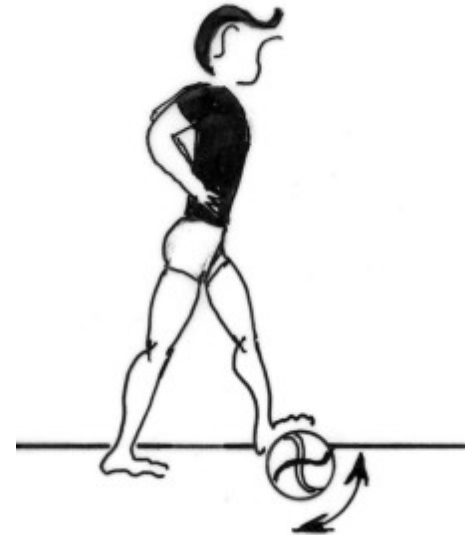
Da una posizione in piedi eretta, appoggiare la pianta del piede sulla palla. Estendere il ginocchio e portare il tallone verso il suolo.

Allungamento statico: mantenere la posizione.

Allungamento dinamico: piegare ed estendere il ginocchio e alzare leggermente il tallone verso l'alto e poi riabbassarlo.

Osservazioni

- Adattare la dimensione della palla agli allievi.
- Più si porta il peso sulla gamba appoggiata sulla palla, più l'allungamento diventa intenso.



Materiale: palla

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO