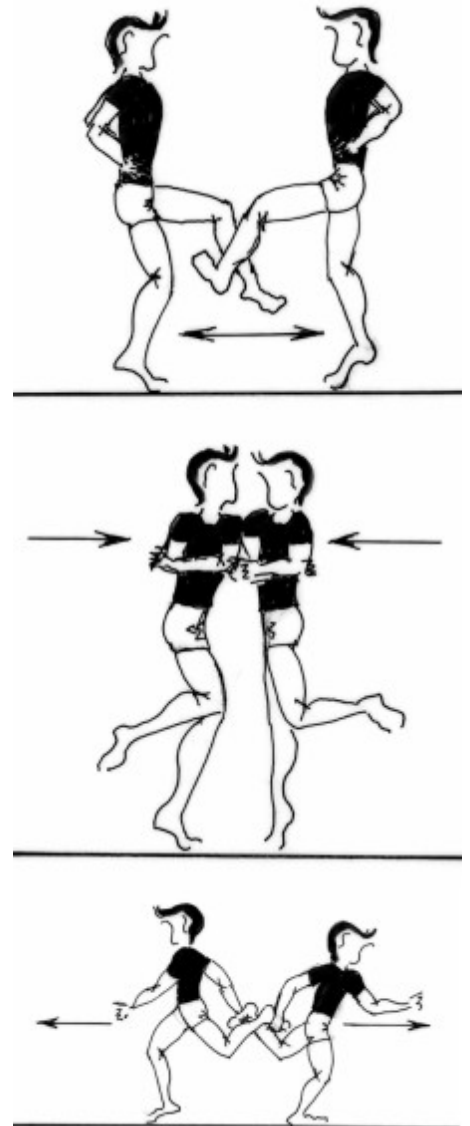


Forza – Coscia: Lotta su una gamba

Questo esercizio a coppie ludico su una gamba serve a rafforzare tutta la muscolatura della coscia e della gamba.

A coppie. A e B sono in piedi uno di fronte all'altro su una gamba sola. Le gambe destre (parte sotto il ginocchio) sono intrecciate. Stabilizzare l'addome e attivare i muscoli addominali. Entrambi gli allievi cercano di tirare indietro il compagno saltellando su una gamba sola.



Varianti

più facile

- A e B sono in piedi su una gamba sola uno di fronte all'altro. Le braccia sono incrociate davanti al petto. Entrambi saltellano su una gamba sola e cercano di fare perdere l'equilibrio al compagno eseguendo delle leggere cariche («lotta dei galletti»).

più difficile

- A e B sono in piedi su una gamba sola schiena contro schiena. Con la mano destra afferrare il piede sinistro del compagno. Chi riesce a tirare il compagno oltre una zona delimitata?

Osservazioni

- Questo esercizio permette anche di allenare tutta la muscolatura dell'addome.
- Effettuare gli esercizi da entrambi i lati.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO