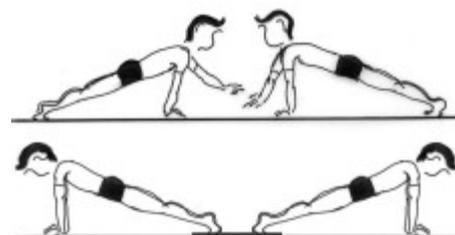


## Forza – Tutto il torso: «Don't touch me»

Con questo esercizio ludico da svolgere con un compagno è possibile rafforzare in modo mirato tutta la muscolatura del tronco.

Formare delle coppie. A e B sono un davanti all'altro nella posizione dell'asse. Cercano contemporaneamente di toccare le mani del compagno e di evitare che siano toccati a loro volta. Chi riesce a toccare il compagno 10 volte per primo?



### Varianti

#### più facile

- Stesso gioco ma con le ginocchia a terra

#### più difficile

- A e B sono nella posizione dell'asse, ma questa volta rivolti verso l'esterno e non uno di fronte all'altro. Tengono i piedi in un cerchio. Al segnale del docente compiono un cerchio spostandosi sulle mani (i piedi restano nel cerchio). Chi è più veloce a ritornare alla posizione di partenza? Chi riesce a raggiungere il compagno?

### Osservazioni

- Il corpo forma una linea dritta (non cadere verso il basso nella zona lombare).
- Anche se è una situazione di competizione, non trascurare la posizione del corpo.
- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO