

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Tirare – Ascensore

Questo esercizio rafforza la parte superiore del corpo e favorisce la forza della presa.

I bambini sono divisi in gruppi di 3-5 persone. Si posizionano in due gruppi della stessa dimensione uno di fronte all'altro. La corda viene afferrata e tesa da entrambi i gruppi. Un bambino sta in piedi su due pezzi di tappeto e si traina dalla parte opposta con le proprie forze. L'esercizio può essere svolto come staffetta o anche come allenamento con misurazione del tempo.

Varianti

- esperienze inverse (tipi di presa, diversi intervalli di movimento «breve, lungo, ecc»)
- variazione della lunghezza della distanza da percorrere / angolazione

più facile

- tirare verso di sé un oggetto leggero (di peso variabile) fissato a una fune.

più difficile

- trascinare un oggetto pesante (a peso variabile) su un piano inclinato.

Osservazione

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO