

L'ABC dei salti sull'airtrack – Stabilizzazione e forza: Combattimento fra galli

Oltre all'equilibrio, con questo esercizio si allena anche la stabilizzazione del busto.

Due compagni stanno uno di fronte all'altro su una gamba, tenendosi per le mani. L'esercizio consiste nel tentare di destabilizzare l'avversario. Chi riesce per primo a far perdere l'equilibrio per 5 volte all'avversario (al meglio di sette)? Poi si cambia gamba.



Variante

- I due compagni si tengono con una fascia elastica.

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO