

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Sostenere – Terremoto

Con questo esercizio i bambini sviluppano il movimento atletico di base sostenere e promuovono così la tensione generale del corpo.

A è in posizione supina con le gambe piegate (piedi sollevati dal pavimento) e le braccia distese verso l'alto. B gli posiziona un tappetino da ginnastica sulle ginocchia, sui piedi e sulle mani. B cerca quindi di salire sul tappetino e mettersi in piedi con le braccia estese ai lati.

Varianti

più facile

- solo il tappetino da ginnastica
- con aiuto da parte del monitore o un bambino

più difficile

- il bambino sul tappetino può dondolare leggermente

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO