mobilesport.ch

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

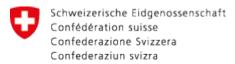
- · solo il tappetino da ginnastica
- · con aiuto da parte del monitore o un bambino

più difficile

• il bambino sul tappetino può dondolare leggermente

Osservazioni

attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo



Ufficio federale dello sport UFSPO