

Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Ottovolante/salto laterale

Per i muscoli del tronco, delle gambe e delle spalle questo esercizio a due è particolarmente efficace.

1° esercizio



Una persona ha la palla. Ottovolante dalla posizione schiena contro schiena, rotazione su 1, 2 e 5, 6 passaggio alla fine della rotazione, su 3, 4 e 7, 8 rotazione davanti al corpo senza passaggio.

davanti al corpo senza passaggio.

2° esercizio



A e B sono in piedi uno di fronte all'altro, effettuare un salto laterale nel ritmo da 3 e passare il pallone medicinale.

3° esercizio

Come 1, l'altra persona ha la palla. Ottovolante dalla posizione schiena contro schiena, rotazione su 1, 2 e 5, 6 passaggio alla fine della rotazione, su 3, 4 e 7, 8 rotazione davanti al corpo senza passaggio.

Consigli metodologici e materiale

- Ogni forma viene eseguita in 3 parti (1°-3°).
- Le fasi di carico per ognuna delle 3 parti durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Nessun esercizio viene eseguito con il pallone medicinale con maniglie.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO