

Trampolino: Appoggio frontale

Un esercizio in cui l'accento è posto sulla stabilizzazione del tronco e lo sviluppo della forza d'appoggio. Nel contempo permette anche di migliorare il senso del ritmo.

Chi riesce a dondolarsi per 10 volte con la schiena eretta in questa posizione?

Osservazione: Questa posizione richiede forza di appoggio e capacità di stabilizzazione del tronco. Si consiglia di introdurla a partire dal L2.



Varianti

più facile

- Dondolarsi carponi.

più difficile

- Alternare la posizione carponi a quella di appoggio frontale.
- Appoggio frontale al contrario.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO