

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Frenare – Truck Stop

Con il seguente esercizio si allena soprattutto la parte inferiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale.

Formare gruppi di 3 o 4 persone: i bambini cercano di spingere il cassone oltre una distanza predefinita. Un bambino del gruppo, appoggiato all'altro lato del cassone in posizione seduta, cerca di impedirlo rallentando il cassone con tutte le sue forze.

Varianti

più facile

- ridurre il numero di bambini che cercano di spingere il cassone

più difficile

- aumentare il numero di bambini che cercano di spingere il cassone

Osservazione

- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo
- variare la posizione di partenza: di lato, all'indietro, in avanti
- esperienze inverse (postura dei piedi: allineamento; posizione dei piedi: in relazione alla posizione seduta)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO