

L'ABC dei salti sull'airtrack – Defaticamento e rilassamento: Dondolo

Un esercizio studiato per far rilassare gli allievi, stimolando la loro percezione del corpo.

L'airtrack viene leggermente sgonfiato, ottenendo così una superficie morbida. Gli allievi formano delle coppie. Uno si sdraia supino sull'airtrack a occhi chiusi. L'altro si posiziona sopra il compagno con le gambe divaricate. Trasferendo il peso del corpo da una gamba all'altra, fa dondolare il compagno sdraiato.



Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO