

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Forza complessiva – Duck-Walk (Animal-Flow)

Questo esercizio spinge e incoraggia i bambini a essere complessivamente forti nei movimenti atletici di base.

I bambini si trovano in una posizione di squatbasso e tengono le braccia piegate davanti al petto. Posizionano il piede destro in avanti, spostando in questo modo il peso del corpo in avanti. Spostano poi il piede sinistro in avanti riportandosi nella posizione di partenza. Distanza di circa 15-20 m.

Varianti

più facile

- eseguire singoli movimenti

più difficile

- aumentare la velocità del movimento, sollevare ulteriormente i glutei verso l'alto

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO