

Anelli: Sospesi come Tarzan

Questo esercizio serve per allenare la muscolatura delle braccia e del busto, l'agilità e la capacità di differenziazione.



Tarzan si muove attraverso la giungla afferrando un anello dopo l'altro senza mai posare i piedi per terra. Si comincia da un cassone basso posizionato sotto ad una delle due coppie di anelli che si trova ad una delle due estremità. Cambiamento di presa ad ogni anello.

Variante

In forma di competizione (calcolando il tempo) oppure chi riesce a percorrere il tragitto posando il minor numero di volte i piedi a terra.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO