

Mobilità – Forme ludiche: Uniti

Un esercizio basato sulla rotazione attorno al proprio asse da eseguire in coppia. Lo scopo è di allungare la muscolatura del tronco e del petto.



A e B sono in piedi uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Entrambi sollevano le braccia e compiono un giro su se stessi.

Lo stesso esercizio viene poi svolto girando nella direzione opposta.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP