

## Mobilità – Forme ludiche: Sciogliere i nodi

Un esercizio da fare in coppia . Non solo aiuta a migliorare la mobilità del tronco, delle spalle e delle gambe ma regala anche un momento ludico.



A e B sono posizionati uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Entrambi scavalcano con una gamba (dalla stessa parte) il proprio braccio e appoggiano il piede a terra.

Senza mollare la presa, effettuano un giro su sé stessi verso l'esterno. Quando sono di nuovo uno di fronte all'altro, «sciogliono» l'intreccio.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO