

Mobilità – Forme ludiche: La bella lavanderina

Un esercizio da svolgere da seduti per allungare gli adduttori e la muscolatura posteriore della coscia. Si può utilizzare un bastone o una palla.



Seduti a gambe divaricate. Far rotolare tra le gambe in avanti e all'indietro oppure lateralmente un bastone o una palla. Mantenere la schiena in posizione eretta.

Osservazione: Due compagni sono seduti a gambe divaricate uno di fronte all'altro, piede contro piede. Battere le mani con il compagno.

Materiale: Palla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO