

## Mobilità – Forme ludiche: L'ottovolante

L'allenamento regolare della mobilità migliora la prestazione fisica, accelera la fase di recupero e permette di mantenere una forma fisica ottimale. Questo esercizio ludico aumenta la mobilità del



tronco.

In coppia, schiena contro schiena. Mantenendo i piedi fissi al suolo, roteare il tronco a sinistra e passare la palla al compagno (oppure battere le mani). Ripetere poi l'esercizio, ma roteando il tronco a destra. In questo modo la palla percorre un tragitto a forma di otto.

### Variante

#### più difficile

Entrambi roteano il tronco dalla stessa parte.

**Materiale:** Palla di pallacanestro, pallone medicinale



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO