

## Mobilità – Forme ludiche: «U-Turn»

La palla è molto utile negli esercizi volti a migliorare la mobilità fisica. In questo esercizio, che coinvolge la muscolatura posteriore della coscia, la palla viene condotta attorno al corpo.



Seduti con le gambe tese e unite. Partendo dalla punta dei piedi, far rotolare la palla attorno alle gambe (verso destra) passarla dietro la schiena e risalire lungo la parte sinistra di nuovo verso le punte. Ripetere l'esercizio facendo rotolare la palla in senso antiorario.

### Variante

#### più facile

Seduti con le gambe tese e unite. Partendo dalla punta dei piedi far rotolare la palla dall'altra parte del corpo. Ev. piegare leggermente le ginocchia.

**Materiale:** Palla



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**