

Mobilità – Forme ludiche: Up and down

Questo esercizio ludico permette di migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia (ischiocrurale), pettorale, addominale e della schiena.



In coppia, schiena contro schiena. Passarsi la palla dapprima tra le gambe e poi sopra la testa. Dopo dieci ripetizioni, cambiare la direzione degli scambi.

Variante

Invece di passarsi la palla, battere le mani.

Materiale: Ev. palla di pallacanestro, ev. pallone medicinale



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO