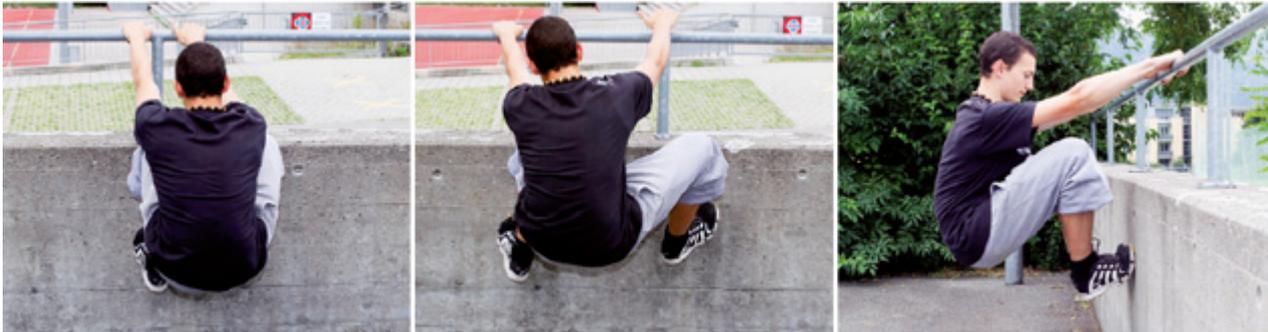


Parkour – Forza: Uomo ragno

Un esercizio che permette di allenare gli spostamenti lungo i muri e altri oggetti orizzontali. Inoltre aiuta a stabilizzare le spalle, migliorare la presa, il senso del ritmo e la posizione del corpo.



Sospendersi a un muro o a un altro oggetto, con le braccia tese e le ginocchia alzate verso il petto. La pianta dei piedi è appoggiata alla parete. Avanzare spostando simultaneamente la mano destra e il piede destro e viceversa.

Osservazione: cominciare con dei piccoli movimenti. Scegliere delle superfici aderenti.

Variante

più difficile:

- modificare la velocità;
- sospendersi di traverso.

Indicazione

Cercare di distendere le spalle all'indietro e verso il basso e di «mostrare il petto».

Fonte: inserto pratico «mobile» 68/2010, Roger Widmer, Markus Luksch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO