

Allenamento con attrezzi – Mobilo: Ponte sospeso

In questo esercizio si avanza camminando su diversi cuscini instabili. L'obiettivo è di evitare di appoggiare i piedi per terra.



Camminare o andare carponi su un ponticello di Mobilo.

Variante

più difficile

Due Mobilo a testa: Formare un ponticello con diversi cuscini ed avanzare senza toccare terra.



Materiale: 1-2 Mobilo, cuscini terapeutici

Fonte: «mobile» 3/2005, pagg. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO