Allenamento con attrezzi – Mobilo: Una gamba dopo l'altra

In questo esercizio gli allievi devono spostare il baricentro su una superficie instabile. In questo modo non sarà affatto facile rimanere in equilibrio.

Mettere un piede sul cuscino, piegare la gamba. Spostare l'altra gamba avanti e indietro.

Variante

Variare il ritmo di esecuzione del movimento. La lentezza rende le cose più difficili!

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO