

Allenamento con attrezzi – Mobilo: Esercizi in coppia

Eseguire degli esercizi basati sulla coordinazione in coppia su superfici instabili è ancora più divertente. E ancora di più se si utilizza anche una palla.



Toccare la mani del compagno. Cercare di fargli perdere l'equilibrio.



Variante

più difficile

Lanciarsi la palla.

Materiale: Mobilo, palla

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO