

# Fitness in acqua – Equilibrio: In piedi sulla tavoletta

L'acqua permette di inventare una miriade di giochi che sollecitano la coordinazione. In questo esercizio, i partecipanti cercano di salire su una tavoletta e di tenersi in equilibrio.



Disporre diverse tavolette sull'acqua. Afferrarne una con i piedi e cercare di salirvi sopra senza l'aiuto di braccia e mani.

## Varianti

- Eseguire l'esercizio utilizzando un solo piede.
- Al posto della tavoletta usare un tubo di gomma (più facile) o un pull-boy per ogni piede (meno faticoso).

---

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Insetto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP