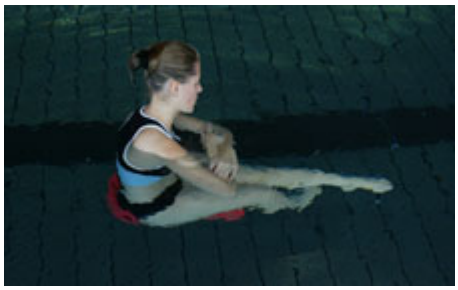
Fitness in acqua – Equilibrio: Rodeo

Durante questo esercizio, i partecipanti sono seduti su una tavoletta e cercano di disarcionare i compagni, seduti come loro su una tavoletta.



Tutte le persone in acqua sono sedute su una tavoletta (cavallo), evitando di stringerla con i polpacci, e cercano di disarcionarsi a vicenda. Stabilire delle regole:ad esempio spingere solo con il palmo della palmo oppure toccare unicamente il tronco.

Variante

Chi cade in acqua deve fare una penitenza:salire in piedi o in ginocchio sulla propria tavoletta.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO