

Fitness in acqua – Equilibrio: Equilibrio fra le onde

Le acque agitate spesso rendono il compito più complicato. Nel corso dell'esercizio, i partecipanti devono tenersi in equilibrio su una gamba il più rapidamente possibile.



Formare due gruppi di dimensioni identiche. Con l'aiuto di tavolette da nuoto, il primo produce onde e turbolenze sott'acqua, mentre l'altro gruppo corre in lungo e in largo all'interno di uno spazio ristretto. Al segnale, i corridori devono fermarsi e cercare di mantenere l'equilibrio su una gamba sola. Esercizio adatto da eseguire anche in coppia.

Variante

Sollevarle le braccia sopra la testa rende più difficile la ricerca d'equilibrio.

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