

## Fitness in acqua – Stabilità: Scambio in profondità

Questo esercizio da svolgere in coppia esige un buon equilibrio da entrambi i partecipanti ma anche una buona comunicazione per raggiungere gli obiettivi fissati.



Due giocatori uno di fronte all'altro, ognuno in piedi su una tavoletta. L'esercizio consiste nel riuscire a scambiarsi la tavoletta senza reggersi a vicenda.

### Varianti

- Appoggiarsi a un tubo di gomma (più facile) oppure usare due tavolette a testa (meno faticoso).
- A ha una tavoletta sotto i piedi, B nessuna. A consegna la tavoletta a B da in piedi in ginocchio, in seguito da in ginocchio a seduto.

---

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