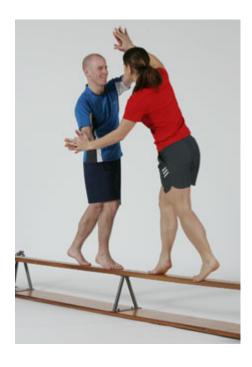
Allenamento propriocettivo – Su due gambe: Lotta d'equilibrio

Grazie a questo esercizio che si esegue su una panchina rovesciata si può migliorare la capacità di equilibrio.



Rovesciare una panchina in modo tale che la parte stretta sia in alto. I due giocatori devono cercare di spingere giù dalla panchina l'avversario. L'esercizio va eseguito schiena contro schiena (mani dietro la schiena) oppure lottando solo con il palmo delle mani (mani contro mani). Chi riesce a non cadere?

Materiale: Panchina

Fonte: «mobile» 3/2006, p. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO