

Sport per adulti – Resistenza: Mobilo

Per migliorare la capacità di equilibrio e di stabilizzazione i partecipanti eseguono diversi esercizi su delle superfici instabili. Ciò che li obbliga a dar prova di molta concentrazione.



I partecipanti stanno in piedi su dei cuscini Mobilo e cercano di portare il peso del corpo in avanti e all'indietro, eventualmente chiudendo gli occhi.

Varianti

più difficile

Eseguire degli esercizi sul cuscino Mobilo: una gamba davanti all'altra, in piedi su una gamba sola, cercare di far perdere l'equilibrio al vicino, giocare con uno o due nastri, o in diversi modi con delle palline, ecc.

Materiale: Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.), nastri per giocare, palle, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO