

## Mobilità – Forme ludiche: Ballerina

Un esercizio ludico da svolgere in piedi anche con l'ausilio di un oggetto rialzato. Lo scopo è quello di migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia.



In piedi, il tronco è leggermente inclinato in avanti. Appoggiare un piede su un rialzo. Far rotolare una palla sulla gamba tesa, dal piede verso la testa.

**Osservazione:** Grazie al movimento delle braccia inclinare leggermente il tronco in avanti e poi raddrizzarlo nuovamente.

**Materiali:** Palla, elemento di cassone o panca



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO