

Sport malgrado una dispensa: Tronco

L'attivazione del tronco in caso di infortunio degli arti inferiori e superiori è al centro di questa lezione.



Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11 – 20 anni

Lezione: [Tronco](#) (pdf)

Fonte: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP