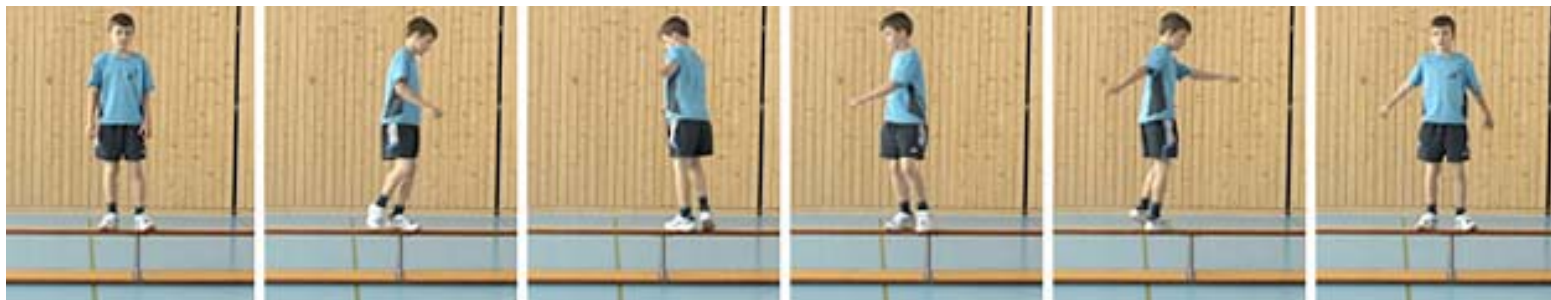


Test di atletica leggera: Livello 1 (U8)

1.1 Esperti in rotazioni

L'allievo è in piedi sull'asse di una panchina rovesciata ed effettua delle semi rotazioni (180 gradi) in avanti sull'asse longitudinale. Per eseguire l'esercizio correttamente, effettuare in modo sciolto quattro semi rotazioni sulla gamba sinistra e poi quattro semi rotazioni sulla gamba destra. È permessa una breve pausa tra una gamba e l'altra.



Criteri:

- Non scendere mai dalla panchina
- Effettuare le quattro rotazioni in modo sciolto
- Fare solo una breve pausa tra una gamba e l'altra.

Osservazione:

- Effettuare con scarpe o calze (non a piedi nudi per evitare torsioni).