

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Forza complessiva – Crab-Walk (Animal-Flow)

Questo esercizio spinge e incoraggia i bambini a essere complessivamente forti nei movimenti atletici di base.

Le braccia e i piedi sono appoggiati a terra. I bambini tengono i glutei a circa 5 cm dal pavimento. Visto di lato, il loro corpo forma la lettera «M». Le dita puntano all'indietro rispetto ai talloni. I bambini sollevano il braccio e la gamba del lato opposto e li poggiano qualche centimetro più avanti nella direzione dello sguardo.

I bambini devono ruotare il bacino il meno possibile. Durante l'esercizio, devono tendere l'addome spingendo l'ombelico leggermente verso l'interno.

Varianti

più facile

- ridurre la velocità del movimento
- abbassare leggermente i glutei verso il pavimento dopo ogni movimento

più difficile

- aumentare la velocità del movimento
- sollevare ulteriormente i glutei verso l'alto

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo
- esecuzioni impegnative a livello di coordinazione: le mani vengono ruotate in modo che le dita siano rivolte verso il tallone per variare l'esercizio. I bambini provano a eseguire il movimento del piede partendo dal tallone e il movimento della mano partendo dal carpo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO