

Power to Win – Good Practice Livello F3: Forza – Spingere – Push the rock

Con il seguente esercizio si allena soprattutto la parte inferiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale.

I bambini si mettono in posizione accovacciata e tra le loro schiene tengono un tappetino da ginnastica piegato. Il/la monitore/trice dà il comando di partenza ed entrambi cercano di spingere l'altro oltre una linea di traguardo predefinita o finché il/la monitore/trice non dice «stop».

Varianti

più facile

- posizione di partenza: seduti a terra

più difficile

- posizione di partenza: accovacciati

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, aumentare la tensione del corpo
- posizione di partenza: di lato, all'indietro, in avanti
- esperienze inverse (postura dei piedi, posizione dei piedi)
- braccia distese il più possibile



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO