



DATA:

OBIETTIVO: ESERCIZI PER LA STABILITA' DEL BACINO

0006

MIN	DESCRIZIONE
	<p>#1: (Fig.1) a coppie con un pallone. Tenere forte la palla tra le mani con le braccia distese verso l'alto mentre il compagno, con dei colpetti muove la palla avanti/indietro, destra/sinistra. Il giocatore a terra deve fare resistenza cercando di mantenere il pallone fermo.</p> <p>#2: (Fig.2) sempre distesi a terra, partiamo con le braccia distese in avanti tenendo il pallone tra le mani. Scendiamo con la palla verso destra e verso sinistra. Non devo andare a toccare a terra con le braccia, le spalle rimangono a terra.</p> <p>#3: (Fig.3) palla tra le ginocchia, faccio delle torsioni laterali e scendo una volta verso destra, ritorno e scendo verso sinistra.</p> <p>#4: (Fig.4) palla tra le caviglie. Eseguo dei piegamenti portando le ginocchia verso il petto. Le braccia sono distese ed i palmi delle mani a terra per dare stabilità. Le ginocchia rimangono sempre a 90°.</p> <p>#5: (Fig.5) lavoriamo con due palloni a giocatore. Uno posizionato tra le ginocchia ed uno tra le mani con le braccia distese (vedi immagine). Fare resistenza mentre il compagno muove contemporaneamente i due palloni avanti/indietro e destra/sinistra.</p> <p>#6: (Fig.6) gomiti e mani a terra, salgo con il bacino e tengo la posizione. Contrarre i glutei, addominali e schiena. Più siamo rigidi meno fatica facciamo. Testa dritta (guarda avanti, cioè verso terra). Se vogliamo aumentare la difficoltà dell'esercizio facciamo andare i giocatori sulla punta dei piedi.</p> <p>#7: (Fig.7) veniamo su appoggiando le mani sulla palla e restando in equilibrio. Il corpo deve essere in linea e lo sguardo in avanti.</p> <p>#8: (Fig.8) come esercizio precedente ma con una sola mano. Teniamo la posizione poi eseguiamo l'esercizio con l'altra mano.</p> <p>#9: (Fig.9) come esercizio precedente, ma ora mi passo la palla da una mano all'altra facendola rotolare lentamente. Il corpo rimane sempre disteso e staccato da terra.</p>

