




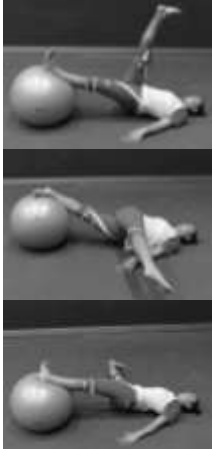









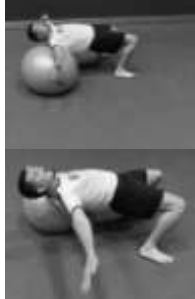


## Esercizi di EQUILIBRIO e FORZA GENERALE eseguiti con FITBALL

 <p>Equilibrio seduto. 1'</p>	 <p>Equilibrio in ginocchio. 1'</p>	 <p>Equilibrio prono su un braccio. 30''+30''</p>	 <p>Equilibrio sul fianco su un braccio. 30''+30''</p>
 <p>Prono, ginocchia flesse sulla palla, torsioni busto. 10+10</p>	 <p>Supino, un piede sulla palla, l'altro in alto, torsioni busto. 5+5</p>	 <p>Prono, piedi sulla palla, gomiti a terra, torsioni busto. 5+5</p>	 <p>Supino, spalle sulla palla, braccia tese avanti, torsioni busto. 10+10</p>
 <p>Fianco, un piede sulla palla, gomito a terra, sollevare il bacino. 10+10</p>	 <p>Supino, piedi sulla palla, flettere le gambe e sollevare il bacino. 10</p>	 <p>Supino, un piede sulla palla, flettere la gamba e sollevare il bacino. 5+5</p>	 <p>Prono, piedi sulla palla, massima flessione e estensione delle spalle. 10</p>
 <p>Fianco, gomito a terra, un piede sulla palla, estendere l'altra davanti e dietro la palla. 10+10</p>	 <p>Prono, mani sulla palla, massima estensione spalle. 10</p>	 <p>Supino sulla palla, espirare e sollevare le spalle rotolando indietro sulla palla. 10</p>	 <p>Supino sulla palla, braccia fuori, rotolare a dx e sx rimanendo orizzontali. 10+10</p>

<p>Supino, palla tra i piedi sopra al bacino, rotazioni della palla. 10+10</p>	<p>Prono, gomiti sulla palla, flessioni alternate delle gambe. 10+10</p>	<p>Prono, bacino sulla palla, flessioni alternate delle cosce sul busto. 10+10</p>	<p>Supino a terra, palla tra i piedi, colpirla con i pugni.</p>
<p>Fianco, gomito sulla palla, una gamba a terra, estendere l'altra davanti e dietro. 10+10</p>	<p>Prono, bacino sulla palla, gambe divaricate, torsioni del busto. 5+5</p>	<p>Prono, mani sulla palla, piegamenti rimbalzando. 10</p>	<p>Prono, gomiti sulla palla, torsioni del busto sollevando un gomito alla volta. 10+10</p>
<p>Prono, caviglie sulla palla, torsioni del busto portando indietro una gamba. 5+5</p>	<p>Prono, caviglie sulla palla, torsioni del busto portando avanti una gamba. 5+5</p>	<p>Prono, gomiti sulla palla, torsioni del busto. 5+5</p>	<p>A coppie, colpire la palla con i piedi.</p>
<p>A coppie, colpire la palla con i pugni.</p>	<p>Relax prono. 30" (risalire rotolando)</p>	<p>Relax supino. 30" (risalire rotolando)</p>	<p>Relax sul fianco. 30"+30"</p>

*Quelli elencati sono alcuni degli esercizi proposti in occasione dei raduni dello Junior Team del Veneto.*