

## 4 Flessione delle ginocchia

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### Esercizio di forza

#### POSIZIONE INIZIALE



In piedi, piedi divaricati alla larghezza del bacino. Schiena sempre eretta. Braccia incrociate davanti al petto.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Spostare il fondoschiena all'indietro e verso il basso piegando le ginocchia fino a circa 90°. Dirigere il peso sui talloni.

#### POSIZIONE FINALE



Tendere le gambe lentamente.

## 5 Telemark

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### Esercizio di forza

#### POSIZIONE INIZIALE



Affondo, piede anteriore ben piantato per terra, gamba leggermente flessa. Piede posteriore sulle punte, gamba quasi del tutto tesa.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Piegare il ginocchio anteriore e quello posteriore finché quest'ultimo sfiori il suolo. La parte alta del corpo si abbassa rimanendo sempre eretta.

#### POSIZIONE FINALE



Rialzare lentamente il busto. Mai tendere completamente il ginocchio anteriore.

## 6 Sollevare l'anca

Esercizio di forza

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena, gambe flesse. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare il bacino in modo da formare una linea dritta che va dalle ginocchia fino alle spalle.

### POSIZIONE FINALE



Riabbassare il bacino lentamente verso il tappetino senza però toccarlo. Movimento continuo.

## 16 Allungare la parte posteriore della coscia

Allungamenti

### Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



Sedersi sul tappetino. Una gamba distesa sul tappetino. L'altra gamba è piegata in ginocchio. Appoggiare il piede sull'interno della coscia della gamba opposta.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Afferrare il piede della gamba tesa con entrambe le mani. Muovere anche la parte alta del corpo. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia e la schiena nella posizione iniziale e cambiare gamba.

## 17 Affondo in avanti

Allungamenti

### Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



In ginocchio. Piegarne una gamba in avanti, piede a terra. Quella posteriore è allungata all'indietro (ginocchio e piede a contatto con il suolo).

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Spostate il bacino in avanti in modo che la gamba posteriore sia leggermente estesa e si senta un leggero stiramento sulla parte anteriore della gamba. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Uscire lentamente dallo stiramento. Cambiare gamba.

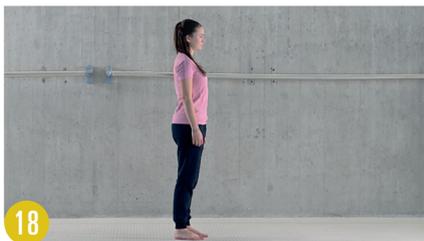
## 18 Allungare la parte anteriore della coscia

Allungamenti

### Criteri quantitativi

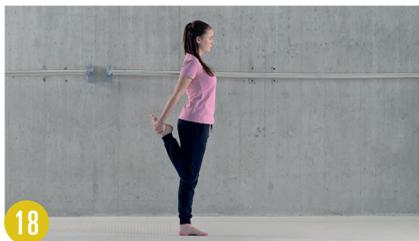
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



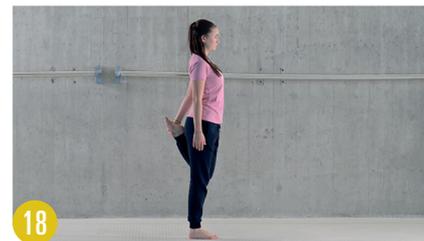
In piedi su una gamba.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tenere l'altra gamba fra la caviglia e il dorso del piede e tirarla verso il fondoschiena. Spostare in avanti il bacino finché si avverte un leggero allungamento nella parte anteriore della gamba flessa.

### POSIZIONE FINALE



Lasciare lentamente la gamba e cambiare lato.

## 23 Equilibrio

### Coordinazione – Equilibrio

#### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo
Ritmo del movimento	Statico
Serie	Da 3 a 5
Pausa	Nessuna pausa
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

#### POSIZIONE INIZIALE



Mettersi in piedi su una gamba sola sul pavimento. Chinare le braccia. Tenere l'altra gamba sollevata orizzontalmente davanti a se stessi (gamba di slancio).

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere la gamba all'indietro e, nel contempo, portare tutta la parte superiore del corpo in avanti e allungare le braccia di lato.

#### POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere il movimento. In seguito cambiare lato.

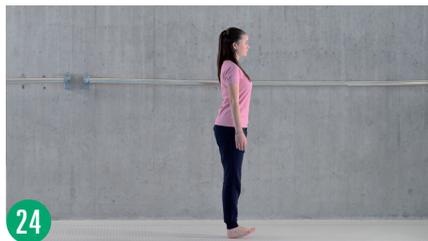
## 24 Sonnambulo (facile)

Coordinazione

### Criteria quantitativi

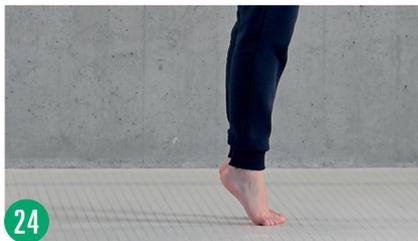
Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



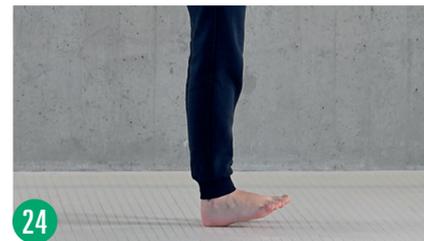
In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Passare dai talloni alle piante dei piedi fino alla punta delle dita.

### POSIZIONE FINALE



Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo.

25

## Sonnambulo (medio)

**Coordinazione**
**Criteria quantitativi**

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

**POSIZIONE INIZIALE**


Mettersi in piedi con un piede sul tallone e l'altro sulla punta dei piedi.

**DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI**


Con un piede, passare dal tallone alla pianta del piede fino alla punta delle dita. Allo stesso tempo, spostare l'altro piede dalla punta delle dita sulla pianta del piede fino al tallone.

**POSIZIONE FINALE**


Movimento continuo.