

ASD Rugby Valle Camonica – Anno 2015

Esercizi a corpo libero da eseguire a coppie

Ideali per:

- Lavoro fisico specifico
 - o Arti superiori
 - o Arti inferiori
 - o Pettorali
 - o Addominali
- Coordinazione
 - o Adattamento al compagno
 - o Lavori in precario
- Crescita cooperazione
 - o Lavoro con il compagno
- Crescita attitudine al lavoro
 - o Limitare elementi negativi accoppiandoli a quelli buoni
 - o Tempi concertati e precisi



1^ variante cambio appoggio gambe



2^ variante con spinta braccia



1 variante, cariola picchia spalle



2



3







e



8



9



10



11



12



Tratto da

<https://www.youtube.com/watch?v=9hwW1SPLH8s>