Esercizi di preparazione

Bacino, circonduzioni

Partenza: eretti con i piedi separati della larghezza dei fianchi e paralleli.

Iniziando con movimenti ridotti e poi crescendo disegnare dei cerchi con i fianchi; arrivati al massimo di circonferenza si inizia a restringere sino a ritornare in posizione centrata e immobile.

Ripetere allo stesso modo invertendo la direzione.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: mobilizza il bacino e migliora la percezione del baricentro.

© Maurizio Morelli