
La camminata del granchio e altri esercizi

Ciao ragazzi! Spero stiate bene, nonostante tutto!

In questa scheda trovate degli esercizi divertenti per rafforzare il tronco, visto che purtroppo passiamo molto tempo in casa senza muoverci molto e stando spesso seduti.

**Per la sicurezza**

- fare gli esercizi lontano da oggetti pericolosi o fragili
- non dare fastidio agli altri membri della famiglia
- quando richiesto, non usare altri giocattoli al di fuori di quelli indicati

Oltre ai vari link, se lo ritieni necessario, guarda il tutorial del maestro Sandro:
<https://drive.google.com/open?id=1QrbsNJdj1Lww03jZO7L27sm8ZDa6s7hP>

**1. Bridging**

Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi piatti sul pavimento. Mantenendo la testa e le spalle appoggiate a terra cerca di sollevare il sedere e il bacino facendo forza solo sui piedi (guarda la foto). Riuscite a mantenere la posizione?

Video per una corretta esecuzione: <https://www.youtube.com/watch?v=YRqoIM0uOPY>

Evoluzioni:

- prova a ripetere il movimento più volte (es. 6-10 ripetizioni consecutive) controllando la fase di salita (contando fino a 3) e di discesa (ancora contando fino a 3)
- ripeti l'esercizio tenendo un pupazzetto tra le ginocchia cercando di non farlo cadere
- per una SUPER SFIDA, prova a mettere sotto i piedi un vecchio cuscino o, ancora più difficile, una palla. Cerca di mantenerti in equilibrio mentre svolgi l'esercizio.



2. La camminata del granchio

La camminata del granchio è simile all'esercizio precedente. Siediti a terra, gambe in avanti leggermente piegate (i talloni toccano terra), mani dietro il sedere con i palmi rivolti al suolo. A questo punto, porta in alto il bacino, staccandolo dal suolo, mantenendo la posizione con braccia e gambe. Adesso prova a fare tutto ciò che facevi prima, solo muovendoti come un granchio: vai in bagno a lavarti i denti, muoviti per andar in cucina a prendere un po' d'acqua...i granchi vanno dappertutto!

Video-tutorial camminata del granchio: <https://www.youtube.com/watch?v=pkAqComC0bo>

Troppo semplice? Prova le seguenti varianti:

- metti in posizione del granchio accanto ad una scatola vuota. Da una parte raggruppa piccoli oggetti/giocattoli e cerca di depositarli (non lancialli!!) nella scatola mantenendo la posizione. Fatti cronometrare! Prendi spunto da questo video: <https://youtu.be/OurXl3Qd5OU>
- prova a mettere un oggetto sulla pancia e guarda se riesci a muoverti come un granchio senza farlo cadere.
- prova a salire su qualche mobile (divano, poltrona) sempre nella posizione del granchio. Scendi e sali le scale di casa.
- prova a fare la camminata del granchio con uno dei tuoi fratelli! E poi...sempre un nuovo familiare, fino ad avere tutta la famiglia che cammina a granchio! Prendi spunto da qui: https://www.youtube.com/watch?v=W-v_4cvnqw0
- inventa una danza...del granchio! Scegli una musica e poi inizia. Prova ad alzare una mano rimanendo in equilibrio...poi l'altra...poi prova alzando un piede: il ballo ti verrà spontaneo!



3. Superman

Siediti pancia a terra, se possibile stenditi su un tappetino/asciugamano. A questo punto, prova ad alzare solo le mani e le braccia, mantenendo le gambe al suolo. **Puoi fare 3 serie da 10 ripetizioni.** Poi fai lo stesso alzando solo le gambe. In questo modo voli come un supereroe e rafforzi la muscolatura della schiena!

Aiutati con questo video: <https://www.youtube.com/watch?v=7E5QBsEuWsg>

...È troppo semplice? Non c'è problema...



- riesci ad alzare gambe e braccia assieme? **Prova a fare 3 serie da 10 ripetizioni.**
- ancora più difficile! Riesci a fare l'esercizio tenendo una palla (o un altro oggetto) tra le mani e/o tra le gambe senza farla cader?
- prova a metterti un pupazzo sulla schiena e ripeti l'esercizio senza farlo cadere!

Buon divertimento!!!