



## **PILATES**

**ETÀ:** 6-9 anni Maschi e Femmine

**ATTREZZATURA:** tappetino

**SPAZIO:** 15 x 15

**DURATA:** 30'

**SPIEGAZIONE:** il pilates è una disciplina che aiuta a migliorare la postura, rinforzando anche i muscoli più profondi e la mobilità del corpo, soprattutto della colonna vertebrale

### **ALLENAMENTO 1 - IMPARIAMO A RESPIRARE - immaginare il respiro esempi:**

- 1) inspirare dal naso come per annusare un fiore, espirare dalla bocca come un sospiro
- 2) mani sulle costole, inspirare ed espirare
- 3) mani sulla pancia, respirare gonfiandola e sgonfiandola

### **ALLENAMENTO 2 - METTIAMO LE BASI - camminare e ascoltare l'appoggio**

- 1) in piedi sollevare e abbassare i talloni
- 2) seduti gambe tese in avanti, piedi a martello, stringere e rilasciare le dita
- 3) supini a gambe piegate, sollevare le dita dei piedi e riappoggiarle

### **ALLENAMENTO 3 - MUOVIAMO LA COLONNA**

- 1) quadrupedia, arrotondare e inarcare la schiena
- 2) seduti gambe incrociate, flettere la colonna a destra e a sinistra
- 3) supini ponte, scendere.. una vertebra alla volta

### **ALLENAMENTO 4 - ARTI IN MOVIMENTO**

- 1) in piedi, cerchi con le braccia
- 2) supini cerchi con una gamba verso l'interno e verso l'esterno
- 3) coordinazione - sollevare gamba destra a "tavolino" mentre il braccio sinistro scende verso l'orecchio e cambio

### **ALLENAMENTO 5 - RINFORZIAMO GLI ADDOMINALI**

- 1) da supini portarsi seduti
- 2) seduti rullare a terra e tornare su come una pallina
- 3) supini gambe piegate, attaccarsi con le mani dietro alle ginocchia, busto sollevato

### **ALLENAMENTO 6 - MINI LEZIONE**

Scegliere 1 esercizio di ciascun allenamento, ripeterli uno di seguito all'altro