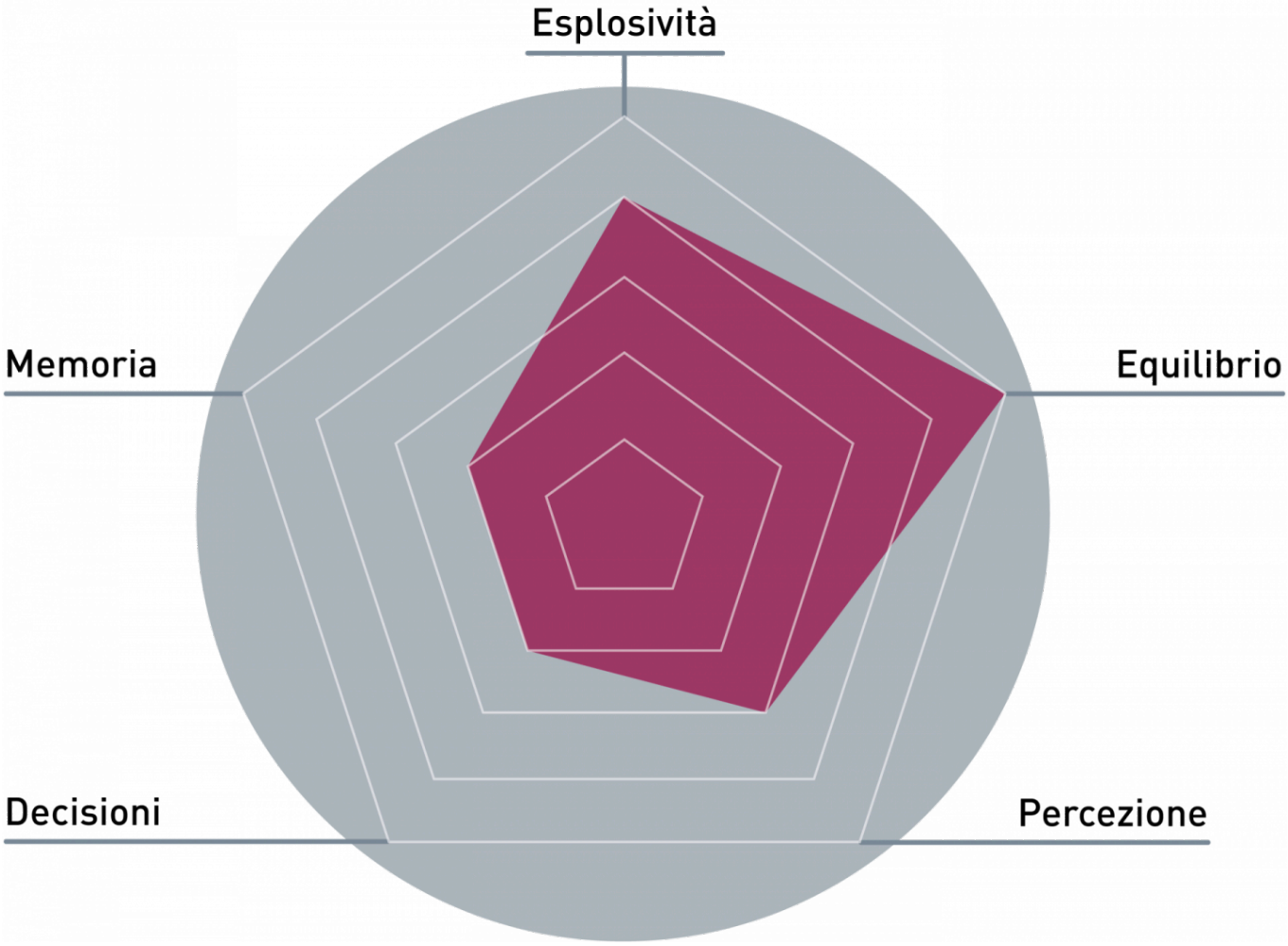
Agility Based Exercise Training – Esperti: Bilanciamento speciale

Questo esercizio combina il compito base del bilanciamento alla forza e a elementi di disturbo.

I partecipanti si tengono in equilibrio su una panca rovesciata, senza mai toccare il suolo. A ogni passo viene eseguito un affondo. Contemporaneamente la monitrice o il monitore passa un pallone medicinale ai partecipanti che devono afferrarlo e ripassarlo. Il passaggio avviene sempre al termine dell'affondo ossia durante la risalita.



Varianti

- Collocare la panca accanto a una parete. I partecipanti palleggiano contro il muro.
- Collocare la panca accanto a una parete. I partecipanti si spostano solo lateralmente rispetto alla parete e ricevono la palla tramite la parete. Inizialmente senza pallone medicinale.

più facile

- Esplosività: tralasciare gli affondi.

- Equilibrio: anziché il pallone medicinale, utilizzare una palla leggera.

più difficile

- Equilibrio: eseguire il lancio lateralmente e variare la velocità della palla.
- Esplosività/equilibrio: anziché un affondo, eseguire un salto con cambio di piede.
- Equilibrio: svolgere l'esercizio all'indietro.
- Decisioni: trasmettere un segnale codificato per indicare se rilanciare la palla o trattenerla.

Osservazione: osservare gli aspetti della sicurezza in presenza di ostacoli. Generare degli elementi di disturbo, evitare le cadute.

Materiale: panca o attrezzi simili per il bilanciamento, pallone medicinale, palle

---

Fonte: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, monitore esa e formatore per la promozione dell'attività fisica in età avanzata, dottorando

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO