

Coordinazione – Equilibrio: Il surf

Un esercizio durante il quale gli allievi potranno imitare i surfisti e rimanere in equilibrio su un'onda.

Appoggiare l'ultimo elemento di un cassone su tre palloni medicinali o su tre palloni da basket. Salire sul cassone e mantenere l'equilibrio.



Variante

Svolgere dei compiti aggiuntivi sul cassone (ad es. spiccare dei salti, lanciare dei palloni, giocolare).

Materiale: Ultimo elemento del cassone, palloni medicinali o da basket

Idee naturali – Sul mercato esiste una moltitudine di attrezzi e di oggetti appositamente pensati per l'allenamento specifico dell'equilibrio. Tuttavia, la miglior palestra per stimolare questa capacità coordinativa è e sarà sempre la natura. Per allenarsi basta infatti camminare su un muretto, rimanere in equilibrio su un sasso, o su un tronco di legno. E ricordatevi: quanto più la superficie di appoggio è piccola, tanto più difficile ed efficace sarà l'esercizio.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO