

# Coordinazione – Equilibrio: Il tappeto volante

Un esercizio in cui gli allievi devono rimanere in equilibrio su un terreno instabile. I partecipanti stanno in piedi su un tappetone e cercano di non soccombere ad un terremoto.

Posizionare un tappetone sopra ad alcuni palloni da pallacanestro. Un compagno vi sale rimanendovi in equilibrio (in piedi, su una gamba) mentre i compagni spingono il tappeto per la palestra.



## Variante

### più difficile

Su una gamba.

**Materiale:** Tappetone, palloni da pallacanestro

**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: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO