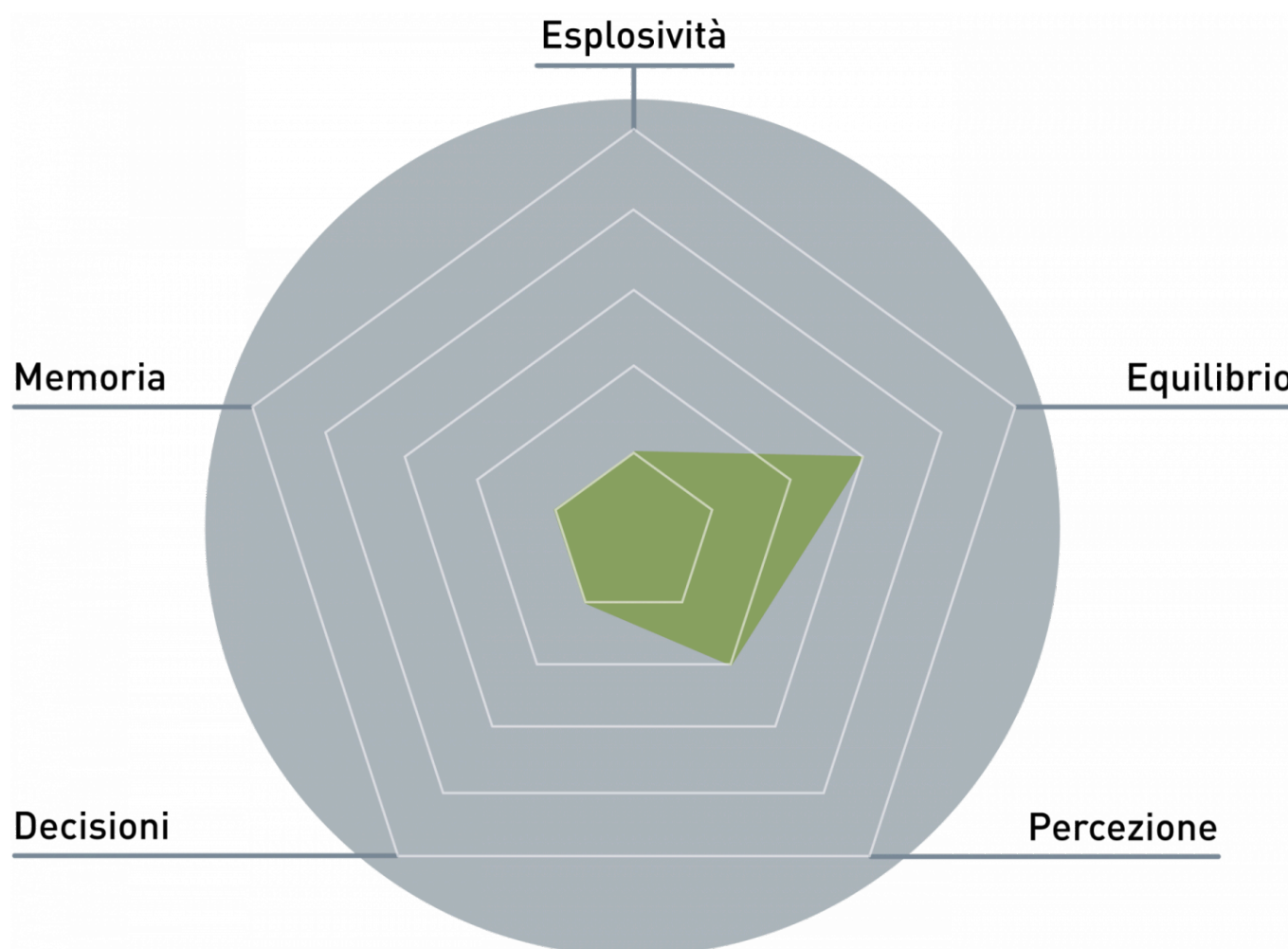


# Agility Based Exercise Training – Principianti: Tapping reattivo

Questo esercizio allena l'equilibrio in modo molto dinamico attraverso il costante spostamento del peso e stimola inoltre la percezione.

Una persona si trova al centro tra quattro fino a sei elementi di demarcazione colorati. Al segnale della monitorice o del monitore, deve toccare le demarcazioni con un piede. L'obiettivo è di mantenere l'equilibrio e di limitarsi a toccare le demarcazioni senza spostarle.



## Variante

- La posizione (sulle due gambe, tandem, su una gamba sola) deve essere adeguata alle capacità del partecipante.

## più facile

- Equilibrio: ridurre la frequenza dei segnali e semplificare la posizione in piedi.
- Decisioni: mostrare le direzioni anziché i colori.

## più difficile

- Esplosività: collocarsi su un rialzo, posare le demarcazioni a terra o aumentare la frequenza dei segnali.
- Equilibrio: su una gamba, su una superficie instabile, con le mani dietro la schiena o tenendo una palla.
- Memoria: prima dell'esercizio, comunicare al partecipante una sequenza di numeri, lettere o parole che dovrà ripetere a conclusione dello stesso.
- Decisioni: trasmettere un secondo segnale che indica con quale piede toccare l'oggetto di demarcazione.
- Percezione: distribuire più segnali all'interno del locale, di cui solo uno attivo.

**Osservazione:** controllare che i partecipanti si limitino a toccare le demarcazioni e non ad appoggiarvisi.

**Materiale:** coni, [Balance disc dell'UPI](#), [Set di esercizi livello mentale dell'UPI](#) (in due esemplari), fune, segnali

---

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 UFSP**