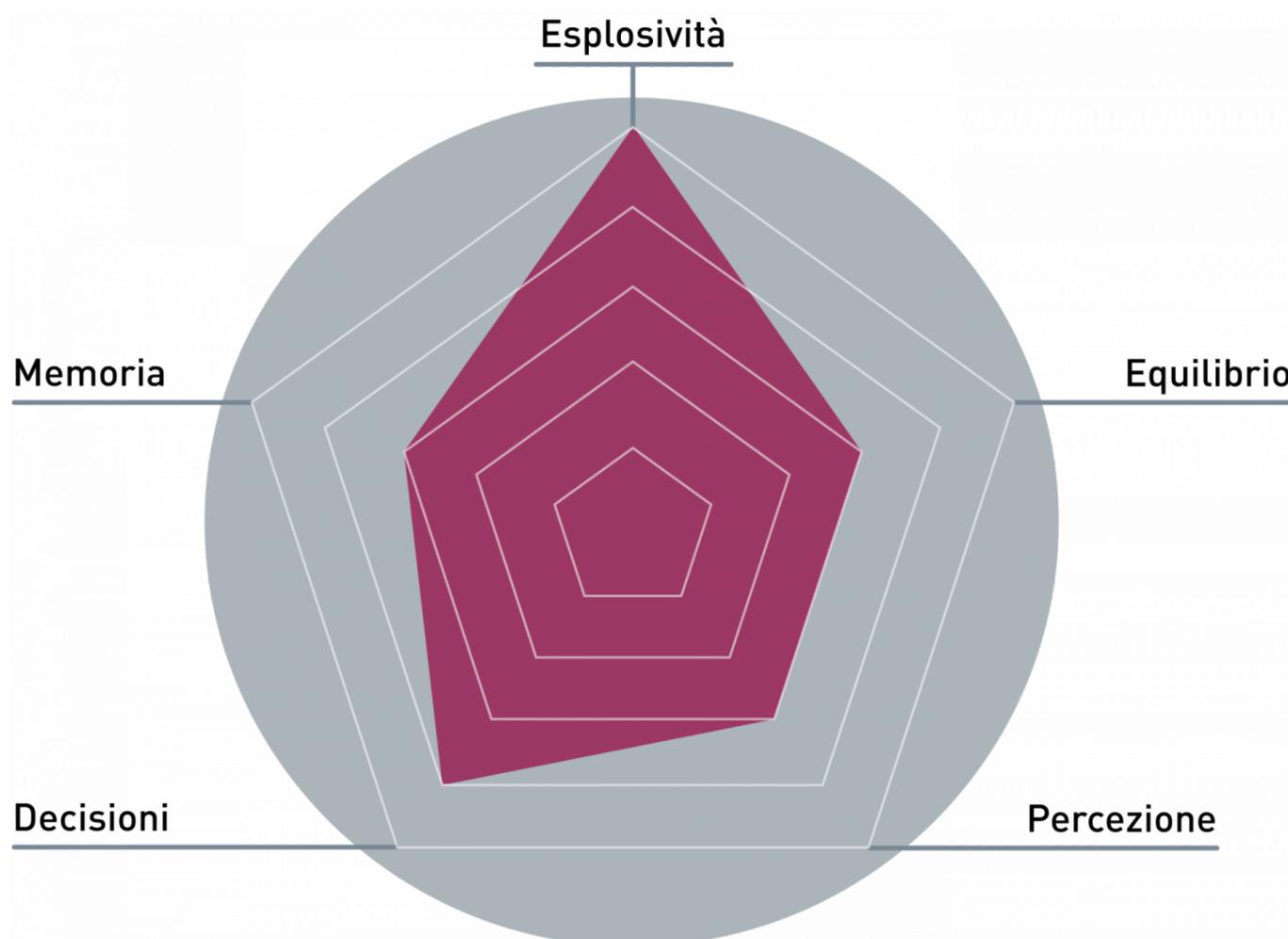


# Agility Based Exercise Training – Esperti: Step-Down

Questo esercizio allena contemporaneamente forza, equilibrio e percezione. Tanto più velocemente si eseguono le ripetizioni, quanto più esplosivi devono essere i movimenti.

Sopra due elementi del cassone, i partecipanti devono toccare gli oggetti colorati posti a terra. La monitrice o il monitore indica quale colore devono toccare. Nel contempo mostra con quale piede toccare l'oggetto mettendosi sulla gamba corrispondente.



## Varianti

- Uno di fronte all'altro, due partecipanti si passano una palla mentre scendono dal cassone.
- Verbalizzare colori o numeri anziché mostrarli.
- Utilizzare diversi cassoni sui cui far salire i partecipanti e porre i segnali sugli stessi anziché a terra.

## più facile

- Esplosività: utilizzare un numero inferiore di elementi dei cassoni, ridurre la velocità di movimento trasmettendo meno segnali.
- Equilibrio: fare sempre una breve pausa su entrambe le gambe quando si è nuovamente in posizione eretta sugli elementi del cassone.
- Decisioni: indicare solo l'oggetto da toccare e lasciare libera la scelta del piede.

## più difficile

- Percezione: distribuire i segnali nel locale e attirare l'attenzione attraverso passaggi della palla con un partner o con la monitrice o il monitore.
- Esplosività: salire sul cassone saltando sulle punte dei piedi o su una gamba.
- Decisioni: aggiungere dei segnali che ne sostituiscano un altro.
- Equilibrio: stare su una panca rovesciata o su una fune posta sul cassone, senza mai scendere.
- Equilibrio: tenere le mani dietro la schiena oppure una palla con entrambe le mani sopra la testa.
- Memoria: far memorizzare la sequenza di numeri o di colori.

**Osservazione:** è importante che i partecipanti non spostino il peso sul segnale/cono, ma rimangano perfettamente stabili sulla gamba superiore.

**Materiale:** segnali (ad es. [Balance disc dell'UPI](#)), elementi di cassoni, panche, step, palle (per varianti)

---

Fonte: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, esa-Leiter, Ausbildner  
Bewegungsförderung im Alter, Doktorand



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**