

Coordinazione – Equilibrio: Sfruttare gli oggetti e l'ambiente

Stare in equilibrio, saperlo mantenere o riacquistare sono attitudini di grande importanza in molti esercizi o discipline sportive. Nello sport quasi tutti i movimenti richiedono un adattamento del corpo al mutare delle circostanze esterne.



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.

Numerosi elementi si prestano bene per sviluppare l'equilibrio. In palestra ci sono per esempio le sbarre, la corda, le panchine o i cassoni.

Esercizi utili allo scopo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO