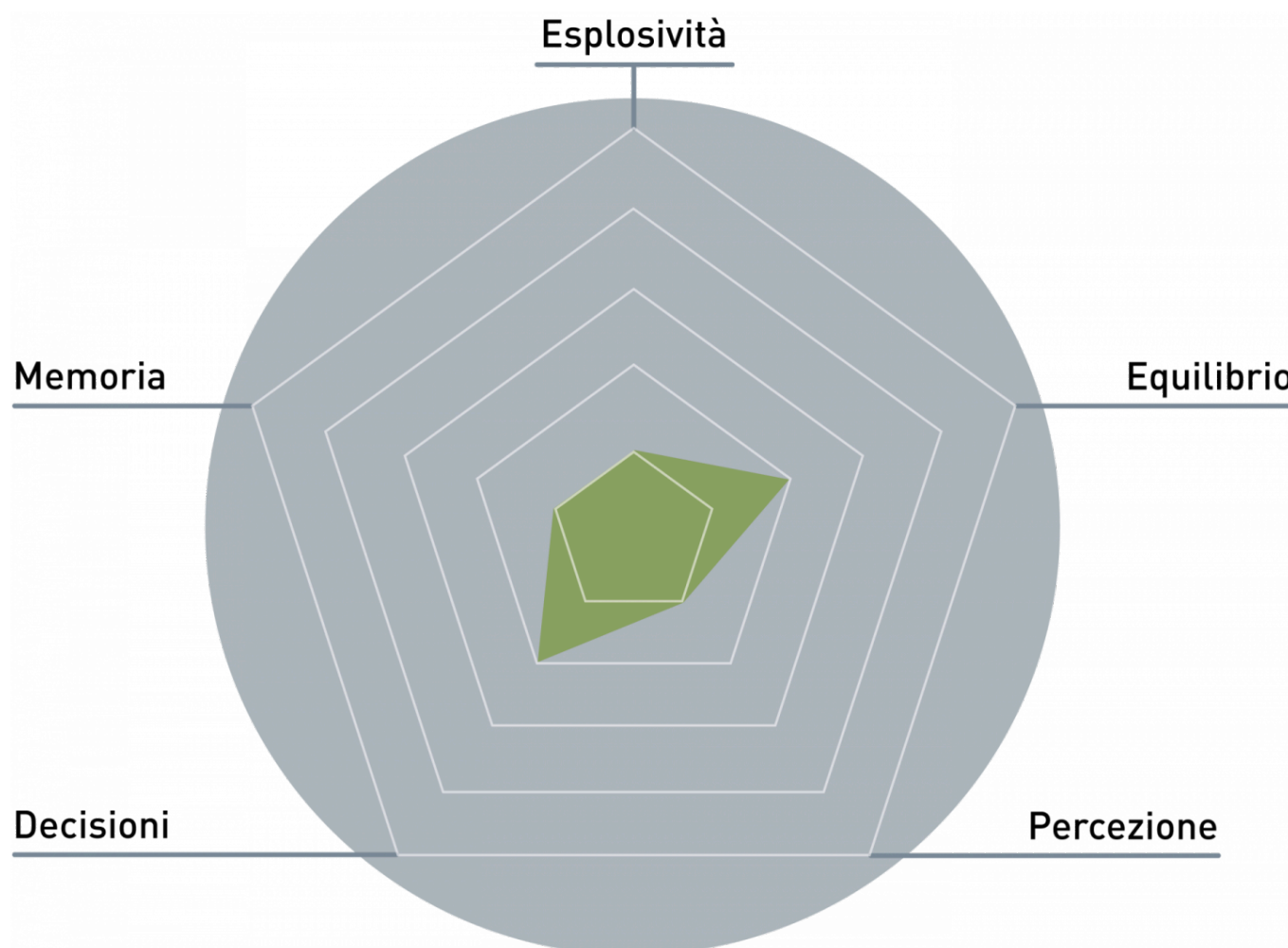


# Agility Based Exercise Training – Principianti: Corsa alla linea

Questo esercizio stimola il senso di orientamento in uno spazio circoscritto e allena le diverse andature.

I partecipanti cercano di correre avanti e indietro su una linea a terra o una fune. Accanto alla linea vengono collocati fogli/bottoni/coni colorati. Non appena viene toccato un colore, la monitrice o il monitore indica verso quale colore successivo correre.

L'obiettivo è di effettuare il maggior numero di tocchi in 30 secondi. Il busto deve sempre essere rivolto nella stessa direzione. Questo significa che se il colore citato si trova alle spalle di un partecipante, quest'ultimo correrà all'indietro.



## Variante

- Verbalizzare i segnali anziché mostrarli

## più facile

- Equilibrio (direzioni diverse, come nel grafico, non sulla, ma accanto alla linea): lasciare che i partecipanti scelgano liberamente come muoversi (per evitare che camminino all'indietro)

## più difficile

- Equilibrio: palla in entrambe le mani.
- Decisione: definire un codice (1=rosso, 2=blu ecc.) e in seguito, anziché i colori, mostrare i numeri.
- Percezione: distribuire il segnale visivo all'interno del locale.
- Memoria: prima dell'esercizio, comunicare al partecipante una sequenza di numeri, lettere o parole che dovrà ripetere a conclusione dello stesso.
- Esplosività: aumentare la pressione temporale, richiedere una maggiore velocità.

**Osservazione:** per persone con una deambulazione ridotta, occorre controllare che camminando all'indietro non cadano.

**Materiale:** fune, palla, oggetti colorati (coni, [Balance disc dell'UPI, Set di esercizi livello mentale dell'UPI](#) in due esemplari, da mostrare e da toccare)

---

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 UFSPO**