

DomiGym – Parte principale: Giochi olimpici invernali

Questa serie di esercizi coinvolge tutti gli aspetti della condizione fisica. Gli esercizi sono facilmente adattabili alle attività estive.

Seduti al centro della sedia, un foglio di giornale sotto ogni piede. I partecipanti mimano i movimenti di tre discipline.

- **Sci di fondo – skating:** spingere le gambe diagonalmente all'indietro. Una volta acquisito questo movimento, aggiungere le braccia.
- **Sci di fondo – classico:** spostare le gambe in avanti e indietro, in alternanza. Una volta acquisito questo movimento, aggiungere le braccia. Il tallone si solleva quando il piede si sposta all'indietro. Quando questo movimento viene eseguito alla perfezione si può aggiungere il movimento delle braccia.
- **Sci su dossi:** gambe strette, spostare rapidamente le ginocchia a destra e sinistra. Una volta acquisito questo movimento, aggiungere le braccia. In aggiunta: sollevare le gambe da terra per simulare un salto.

Varianti

- Effettuare queste tre discipline sotto forma di gara, con le indicazioni del monitore. Esempio per lo sci di fondo: «Affrontiamo una salita rapida, i movimenti si fanno più difficili. Eseguiamo una curva a destra, spingiamo unicamente sulla gamba sinistra a più riprese. E ora lo sprint finale, i movimenti diventano sempre più rapidi».
- Imitare tre discipline sportive in programma ai Giochi olimpici estivi: ad es. pugilato, tennis, triathlon.

Più difficile

- In piedi.
- Con una bottiglia d'acqua (un manubrio) in ogni mano.

Osservazioni:

- Questi esercizi devono essere effettuati su un parquet o un pavimento a piastrelle; un tappeto riduce i movimenti di scivolamento.
- Il monitore è invitato a eseguire gli esercizi con i partecipanti.
- Non bisogna avere paura di esagerare i movimenti.

Materiale: sedie, giornali

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO