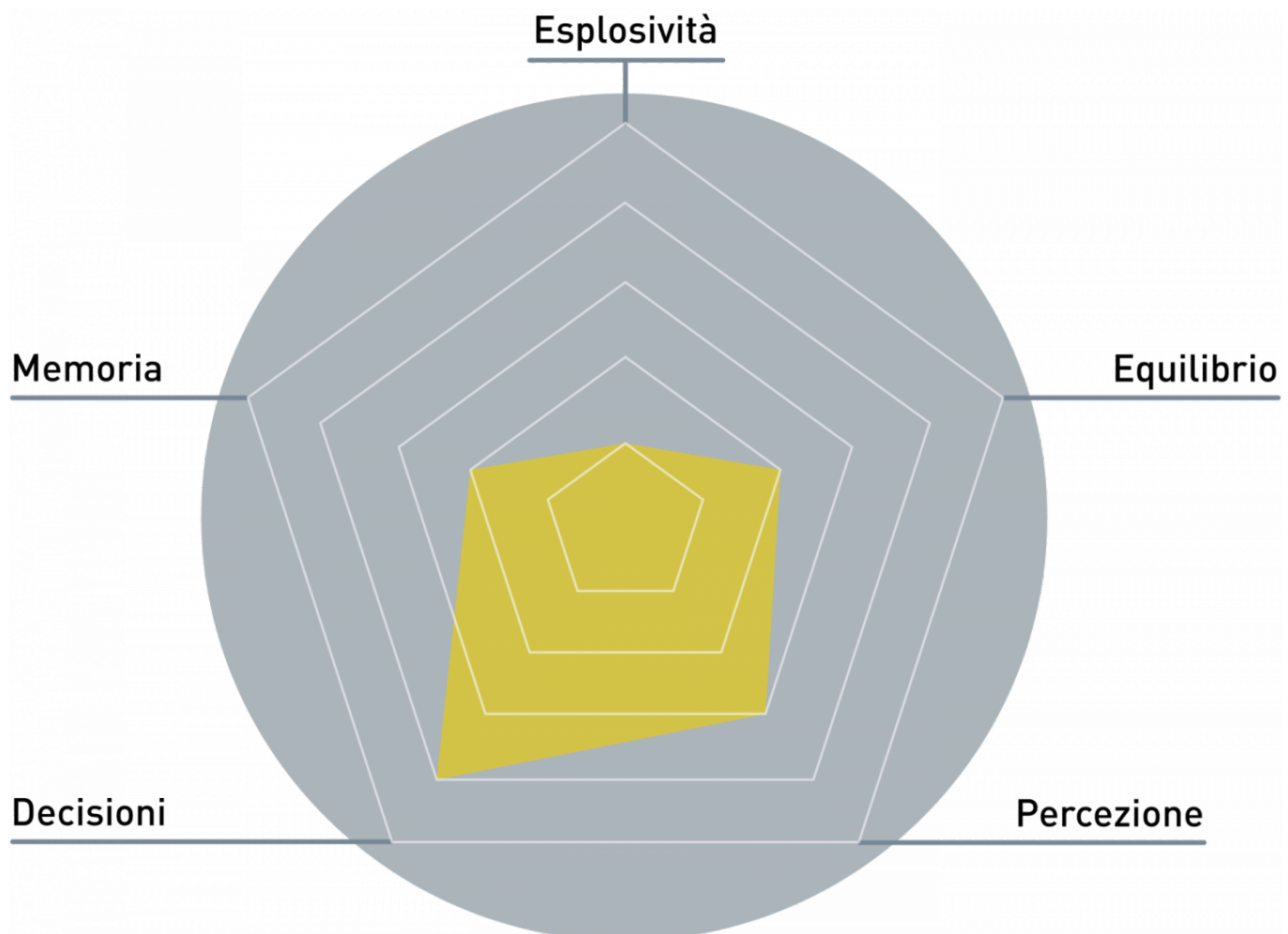


# Agility Based Exercise Training – Avanzati: Cambio palla

Questo esercizio consiste nello svolgere un compito in costante evoluzione. Questo adeguamento continuo alle richieste rappresenta una delle funzioni cognitive più complesse.

In cerchio, tutti i partecipanti hanno una palla. Uno su due tiene la palla in mano, gli altri vicino al piede. Al segnale della monitrice o del monitore, la palla tenuta in mano viene passata a destra e quella al piede a sinistra. Ogni giocatore riceve quindi sempre una palla e deve sempre passarne una.



## Variante

- Se ci sono solo uno o due partecipanti, formare il cerchio con mani e piedi (quattro rispettivamente otto).

## più facile

- Dividere i cerchi e trasmettere un segnale per il passaggio alto (palla in mano) e uno per il passaggio basso (palla al piede).

- Restringere i cerchi e utilizzare palle più facili da afferrare e da passare.

## più difficile

- Decisioni: la monitrice o il monitore indica la direzione del passaggio alto; il passaggio basso va eseguito nella direzione opposta.
- Decisioni: aumentare la frequenza dei segnali e dei passaggi, rendendo necessaria una maggiore rapidità d'azione.
- Decisioni: aggiungere un secondo segnale che definisce se l'indicazione della direzione va applicata al cerchio che esegue i passaggi alti o a quello che esegue i passaggi bassi. Il cerchio non interessato deve eseguire i passaggi nella direzione opposta.
- Equilibrio: i partecipanti stanno in posizione tandem o su una gamba sola.

**Osservazione:** spetta alla monitrice o al monitore definire il ritmo dei passaggi, per evitare che si crei confusione.

**Materiale:** palle, segnali (ad es. [Balance disc dell'UPI](#) per varianti più difficili)

---

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**