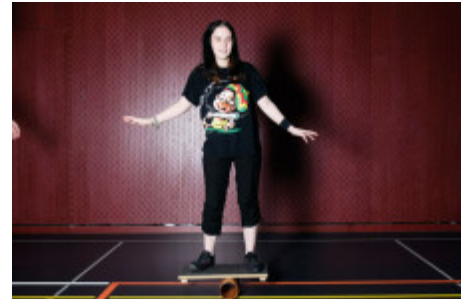


Coordinazione – Equilibrio: Piattaforma mobile

Un esercizio che permette agli allievi di allenare il loro equilibrio divertendosi su un asse mobile.

Mantenere l'equilibrio bilanciandosi su un asse mobile. Appoggiare le mani alla parete per facilitare il compito.



Variante

più difficile

Mantenere l'equilibrio e giocare con delle palline.

Materiale: Rola bola

Idee naturali – 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.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO