

Coordinazione – Equilibrio: Il duello

In questo esercizio ludico gli allievi cercano di far perdere l'equilibrio all'avversario. In questo modo imparano ad agire e a reagire sotto pressione.

Due giocatori sono in appoggio su un piede lungo l'asse di una panchina rovesciata. Con l'altra gamba, cercano di far perdere l'equilibrio al compagno.



Variante

A appoggia la schiena contro quella di B. Cercare di far perdere l'equilibrio al compagno premendo sulla sua schiena.

Idee naturali – Sul mercato esistono numerosi attrezzi e 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