

# Coordinazione – Equilibrio: La scala a sbarre

L'esercizio si rivolge a chi ama il funambulismo ma anche a tutti coloro che vogliono migliorare il loro equilibrio.

Posizionare alcune sbarre a diverse altezze. Salire da un lato e scendere dall'altro.



## Varianti

### più difficile

- Idem senza aiuto.
- Sostituire la sbarra con una corda o una slackline.

**Materiale:** sbarre, tappeti, corda o slackline

**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