

# Allenamento per la prevenzione delle cadute: Danza: Equilibrio statico

Allenare lo spostamento del peso, esercitare lo spostamento del peso e dei rapidi cambi di direzione e piedi uniti o incrociati consente di recuperare rapidamente il controllo del corpo quando si cammina e si inciampa.

Download: [Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento dell'equilibrio](#) (pdf)

## Indietro, al centro e calcio



Indietro/al centro: compiere un passo indietro con il piede destro, riportare il peso in avanti e caricare la gamba sinistra, calcio con la gamba destra, appoggiare il piede destro, calcio con la gamba sinistra, appoggiare il piede sinistro. Dopo 16 ripetizioni, inserire una pausa attiva, poi eseguire l'esercizio dall'altro lato. 2 serie per lato, inserendo pause attive.

Pausa attiva: camminata con calcio alternando gamba destra e sinistra (16 battute).

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma con calci incrociati, ossia gamba destra che supera

gamba sinistra.

- Come la variante 1, ma dopo ogni movimento indietro/avanti e due calci, eseguire una torsione di  $\frac{1}{4}$  di giro verso la gamba di partenza, ossia indietro destra -> torsione verso destra.
- Come la variante 2, ma eseguire il secondo calcio indietro incrociato.

### Più facile

- Tap anziché calcio.

### Più difficile

- Calcio con la gamba alta.
- Sguardo nella direzione opposta alla gamba che calcia, ossia calcio con la gamba destra, sguardo verso sinistra.

### Osservazioni

- Musica: tempo di 4/4, circa 120 bpm, ad es. rock'n roll lento.
- Sicurezza: calciando, mantenere le ginocchia lievemente flesse.

## Passo e tap di lato



Passo tap in avanti: passo avanti con il piede destro, tap di lato con il piede sinistro, lo stesso iniziando con il piede sinistro, proseguire così, 16 volte per gamba. Pausa attiva: muoversi in ordine sparso con pas chassé (12 chassé per gamba). 4 serie.

## Varianti

- Come l'esercizio di base, ma invece di avanzare, fare un passo indietro.
- Come l'esercizio di base e la variante 1, ma eseguire il passo avanti appoggiando il piede incrociato sopra la gamba d'appoggio, con il passo indietro incrociare dietro.
- Come la variante 2, ma due partner si posizionano uno di fronte all'altro con le mani palmo contro palmo ed eseguono i movimenti a specchio: una persona avanza e l'altra indietreggia, con leggeri movimenti di spinta e trazione la persona che va avanti indica la direzione di marcia; per la serie successiva, invertire i ruoli.

## Più facile

- Passi avanti e indietro a piedi più distanti.
- Anziché incrociare, appoggiare il piede vicino alla gamba d'appoggio.

## Più difficile

- Invece del tap a terra, alzare il piede.
- Passi avanti e indietro su una linea.
- Rivolgere lo sguardo per 8 battute sopra una spalla e per 8 battute sopra l'altra.

**Osservazione:** Musica: tempo di 2/4 o 4/4, circa 90 bpm, ad es. samba

## Trasporto borse



Eseguire una serie di pas chassé in avanti lungo una linea portando una borsa da ginnastica piena nella mano destra. Dopo 12 battute, cambiare mano e ripetere l'esercizio. 4 serie (con pausa attiva), eventualmente a ogni

serie portare una borsa diversa.

Pausa attiva: depositare le borse al centro del locale e muoversi in ordine sparso con pas chassé (12 battute).

## Varianti

- Come l'esercizio base, ma dopo ogni pas chassé passare la borsa nell'altra mano, facendola oscillare.
- Come la variante 1, ma eseguire i pas chassé di lato lungo una linea, ossia alternando un chassé laterale e uno frontale.
- Come la variante 2, ma 2 persone si posizionano una di fronte all'altra con una sola borsa, e si passano la borsa muovendosi a specchio.

## Più facile

- Portare una borsa più leggera vicino al corpo.
- Sostituire i pas chassé con passi avanti o laterali.

## Più difficile

- Portare una borsa più pesante.

**Ossrvazione:** Musica: tempo di 4/4, circa 102 bpm, ad es. cha cha cha

---

Fonte: Barbara Vanza, team formazione Fitgym Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**