

Coordinazione – Equilibrio: Panchina mobile

Rimanere in equilibrio su una panchina instabile non è affatto facile. Con il tempo, gli allievi diventano sempre più sicuri e riescono a mantenere l'equilibrio con maggior facilità.

Fissare le due estremità di una panchina rovesciata ai due anelli. La panchina è sospesa in aria all'altezza delle ginocchia e sotto si trovano dei tappetini. Mantenere l'equilibrio sulla panchina. Per rendere l'esercizio più difficile, un compagno può far oscillare leggermente la panchina.



Variante

Posizionare una panchina rovesciata sopra ad alcuni bastoni di legno.

Materiale: panchina, paletti

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