

DomiGym – Partie principale: Equilibrista

Questo esercizio migliora l'equilibrio e la resistenza senza materiali particolari. Aumenta la fiducia in sé stessi e riduce il rischio di caduta.

I partecipanti procedono seguendo delle linee sul pavimento: piastrelle, parquet, disegni di un tappeto ecc. Camminano dapprima normalmente, poi mettendo un piede davanti all'altro (alluci e talloni si toccano).

Varianti

- Più lentamente, più rapidamente.
- Avanti, indietro, pas chassé.

Più facile

- Stringere la mano del monitore.
- Appoggiarsi a un tavolo stabile.

Più difficile

- Con gli occhi chiusi.
- Il monitore aggiunge una difficoltà: fare un calcolo o la lista della spesa.
- Il monitore indica il ritmo di marcia battendo le mani.

Osservazione: il monitore deve sempre trovarsi vicino al partecipante per poter reagire se quest'ultimo perde l'equilibrio. Se dovesse succedere, lo sostiene posizionando le mani sopra i gomiti del partecipante.

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO