

Coordinazione – Equilibrio: Lotta medicinale

Durante questo esercizio gli allievi migliorano la capacità di equilibrio ma anche la precisione dei loro lanci.

In piedi sull'asse di una panchina rovesciata, posizionata a circa tre metri di distanza dalla parete. Lanciare alcuni palloni medicinali contro la parete cercando di non perdere l'equilibrio.



Variante

Due giocatori si dispongono su una panchina rovesciata, poste una di fronte all'altra (distanza ca. tre metri), e si lanciano la palla cercando di far cadere il compagno.

Materiale: Panchina, palloni medicinali o da basket

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