

Coordinazione – Equilibrio: Salto con gli sci

Questo esercizio basato sull'equilibrio richiede una buona dose di coraggio dagli allievi. Il loro compito è di scivolare lungo un piano inclinato cercando di mantenere stabile la loro posizione.

Fissare le estremità di due panchine alle spalliere e posizionare un tappetone sul pavimento. Scivolare con due pattine ai piedi lungo il piano inclinato ed infine spiccare un salto sul tappetone.



Variante

Variare l'inclinazione delle panchine.

Materiale: tappetini, panchine, resti di moquette o pattine.

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