

Coordinazione – Equilibrio: La trave

Durante questo esercizio esigente, gli allievi imparano a mantenere l'equilibrio dopo una rotazione su una superficie molto stretta. Questo li aiuta anche a migliorare la capacità di orientamento.

In piedi su una panchina rovesciata. Effettuare dapprima mezzo giro, successivamente un giro su sé stessi senza perdere l'equilibrio. Su ogni panchina due compagni possono svolgere contemporaneamente l'esercizio.



Variante

A e B camminano lungo una panchina partendo ognuno da un'estremità. Incrociarsi senza perdere l'equilibrio e proseguire fino all'estremità opposta.

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