

Dall'appoggio sulle mani alla verticale: Baricentro alto

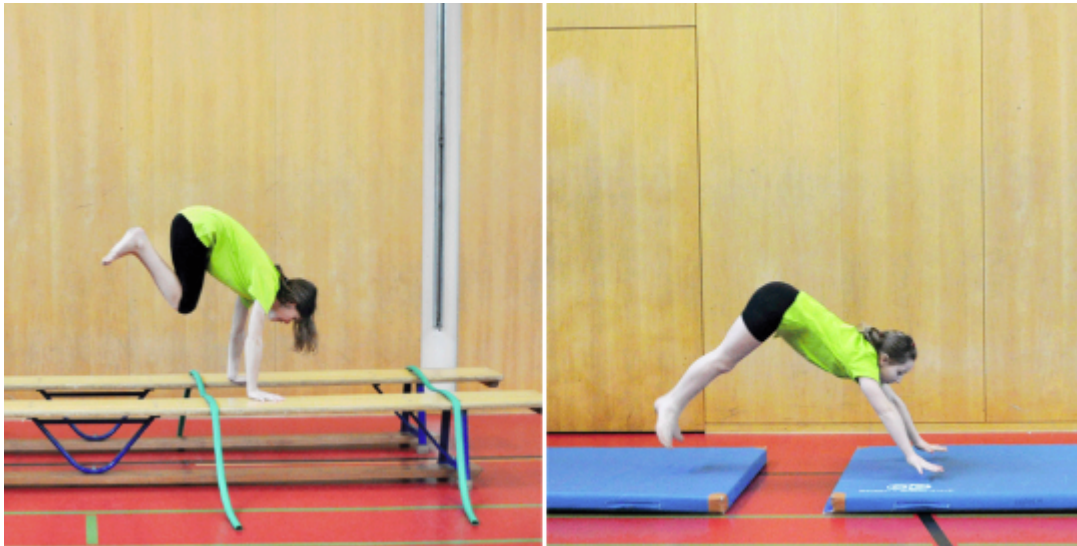


Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

L'esercizio della carriola permette di sviluppare la forza di appoggio e può essere adeguato e usato in tanti modi diversi. Per esempio provando a fare la carriola su una palla da basket o una tavola oscillante? Chi riesce a percorrere la larghezza della palestra nella posizione della carriola su uno skateboard?

Materiale: superfici instabili come palle, carrellino, ecc.

Risalire la scaletta



Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Cercare di arrampicarsi con i piedi sulla spalliera tenendo le mani per terra. Fino a che altezza è possibile arrivare? Chi riesce a portare il baricentro sopra le spalle?

Più difficile: Chi riesce ad arrivare quasi nella verticale? Nella versione difficile, un compagno assicura dal lato della schiena

Materiale: tappetini, spalliera

Saltelli in posizione raggruppata con il baricentro alto

Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Mentre si eseguono i saltelli sulle mani in posizione raggruppata il baricentro si sposta sopra le spalle. Chi riesce a superare ostacoli in cui la superficie di appoggio è più bassa rispetto al punto o all'ostacolo che deve essere superato dai piedi?

Materiale: ostacoli, come palloni medicinali (collocati in cerchi), clavette, ecc. e una panchina

Saltelli con il baricentro alto

Superare diversi ostacoli con dei «saltelli da lepre». Chi riesce a portare il baricentro al punto più alto senza cadere in avanti?

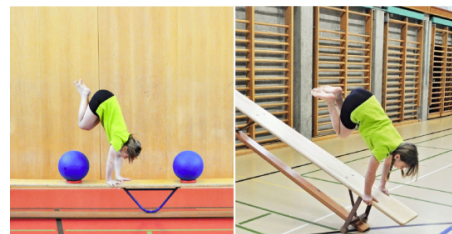


Foto: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Materiale: ostacoli, come tappetini, panchina

Fonte: Irène Schluep, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO