

# Coordinazione – Equilibrio: Sui pattini

L'obiettivo di questo esercizio è di scivolare con slancio su una superficie sdruciolevole cercando di mantenersi in equilibrio.

Prendere la rincorsa e spiccare un salto per atterrare poi su due pattine. Scivolare sulle pattine cercando di mantenere l'equilibrio.



## Varianti

Salire sulle pattine e farsi trainare dal compagno (ad es. lungo un percorso a slalom).

## più difficile

Vedi esercizio: [Salto con gli sci](#)

**Materiale:** resti di moquette, ev. una corda

**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