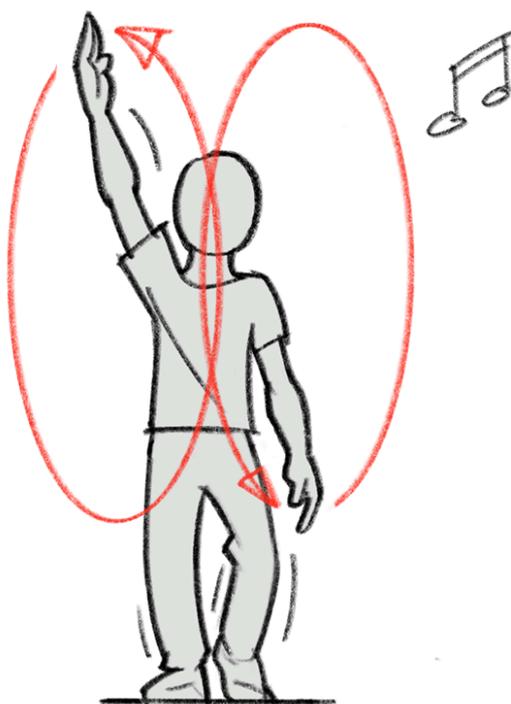


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Danza: Attività multitasking motoria

L'attenzione si concentra sulla combinazione di movimenti inusuali e sull'orientamento nello spazio. È una sfida per la mente e allena la sicurezza durante il movimento quando sono richiesti schemi motori inconsueti per mantenere l'equilibrio, ad esempio per districarsi nella folla.

Camminata e movimenti multidirezionali



Tendere il braccio destro in alto e il sinistro verso il basso, camminare in ordine sparso. Ruotare lentamente entrambe le braccia in senso orario davanti al corpo, in modo che risultino sempre opposte, dopo 12 cerchi inserire una pausa attiva, poi ruotare le braccia in senso inverso.

Pausa attiva: scegliendo liberamente il passo, disegnare figure geometriche, ad es., cerchio, triangolo, ovale, circa 32 battute.

Varianti

- Come l'esercizio di base, ma anziché cerchi, disegnare in aria triangoli: con il braccio destro in alto indicare la punta del triangolo e con il braccio sinistro iniziare da una delle due punte in basso, in senso orario disegnare 16 triangoli, dopo una pausa attiva eseguire l'esercizio in senso antiorario.
- Come la variante 1, ma con il braccio sinistro, anziché triangoli disegnare cerchi; dopo 8 cerchi cambiare direzione. Dopo una pausa attiva, disegnare triangoli con il braccio

destro e cerchi con il sinistro.

- Camminando avanti eseguire l'esercizio di base, camminando indietro la variante 1, camminando di lato la variante 2; la direzione viene indicata dal monitore.

Più facile

- Disegnare le figure geometriche soltanto con un braccio.
- Invece di triangoli, disegnare linee verticali: un braccio inizia in alto, l'altro in basso.

Più difficile

- Camminando, imporre un ritmo, ad es. Q, Q, S.
- Pensare a oggetti della stessa forma, ad es. cerchio: segnale di stop.

Osservazione: Musica: tempo di 4/4, circa 120 bpm.

Con chi la giravolta?



Al battito delle mani del monitore, scegliere un partner con il quale compiere una giravolta a pas chassé (partner n. 1). Pausa attiva: camminare al passo desiderato. Eseguire la giravolta con lo stesso partner alternando pause attive di varie durate.

Varianti

- Come l'esercizio di base, ma se il monitore batte due volte le mani cercare il partner n. 2 ed eseguire la giravolta a passo saltellato.
- Come la variante 1, ma cercare anche il partner n. 3 con il quale fare una giravolta camminando in punta di piedi. Anziché battere le mani, il monitore annuncia i passi: pas chassé, passo saltellato o in punta di piedi e il gruppo cerca il partner giusto per la giravolta, poi la esegue.
- Come variante 2, ma il partner corrispondente va incontrato sempre allo stesso posto per la giravolta (ad es. segnare dei punti a terra, utilizzare delle demarcazioni).

Più facile

- Eseguire l'esercizio solo con 2 partner.

Più difficile

- Scegliere un 4° partner per eseguire la giravolta ad esempio in camminata tandem.

Osservazioni

- Musica: tempo di 4/4, circa 120 bpm, ad es. marsch-fox, paso doble
- Senza contatti: invece della giravolta con le mani unite, appoggiare le mani sui fianchi e girare uno attorno all'altro.

Fonte: Barbara Vanza, team formazione Fitgym Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO