

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Giochi di rinvio: Equilibrio statico

Mantenere l'equilibrio statico mentre si palleggia oppure muovendo le braccia rappresenta una difficoltà a livello di coordinazione e aiuta a evitare le cadute nella quotidianità.

Download: [Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento dell'equilibrio](#) (pdf)

Controllo della pallina



ARimanere su una gamba e mantenere in equilibrio la pallina sulla racchetta per 20 secondi. Dopo 30 secondi di pausa, cambiare gamba e mano. Ripetere l'esercizio 2 volte per parte.

Varianti

- L'ascensore: portare la pallina sulla racchetta il più in alto possibile, poi il più in basso possibile (flettendo lievemente le ginocchia si allena maggiormente la forza).
- Giocoleria: invece di mantenere la pallina in equilibrio, farla rimbalzare sulla racchetta il più rapidamente possibile (almeno per 20 secondi) mantenendo il controllo.
- Cambio di mano: mantenere in equilibrio/far rimbalzare la pallina per 10 secondi con la

mano sinistra, poi con la destra.

Più facile

- Con una seconda racchetta, nell'esercizio di base di tanto in tanto si può impedire che la pallina rotoli via bloccandola a «sandwich» e rilasciandola con cautela per ristabilire l'equilibrio. Questa variante allena anche il bilateralismo/l'ambidestritismo.

Più difficile

- Durante gli esercizi, flettere lievemente le ginocchia.

Osservazione: Le racchette senza bordi (da street racket, beach ball, ping-pong) rendono più difficili gli esercizi, ma anche più interessanti, dato che i bordi non possono frenare la pallina.

Palleggiare sul posto



Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, ben piantati a terra. Mantenere la pallina «in vita», ossia lanciare la pallina in aria con la racchetta (suggerimento: culmine della curva della pallina poco sopra la testa, farla rimbalzare una volta e lanciarla nuovamente in aria (= ritmo di base).

Lanciare e far rimbalzare la pallina 10 volte senza spostare i piedi da terra, poi 10 secondi di pausa. 4 serie.

Varianti

- Dopo ogni lancio, ruotare la mano: dritto – rovescio.
- Dopo ogni lancio, spostare la racchetta nell'altra mano.
- Giocare soltanto con la mano più debole.

Più facile

- Eseguire tutti gli esercizi senza racchetta: colpire la pallina con la mano leggermente tesa e le dita leggermente divaricate (a mo' di racchetta).

Più difficile

- Unire le gambe, le caviglie si toccano.

Osservazione: Utilizzare le racchette per gli sport di rinvio con le palline adatte (street racket, tennis, minitennis, ping-pong).

Fonte: Marcel Straub, fondatore e direttore di Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO