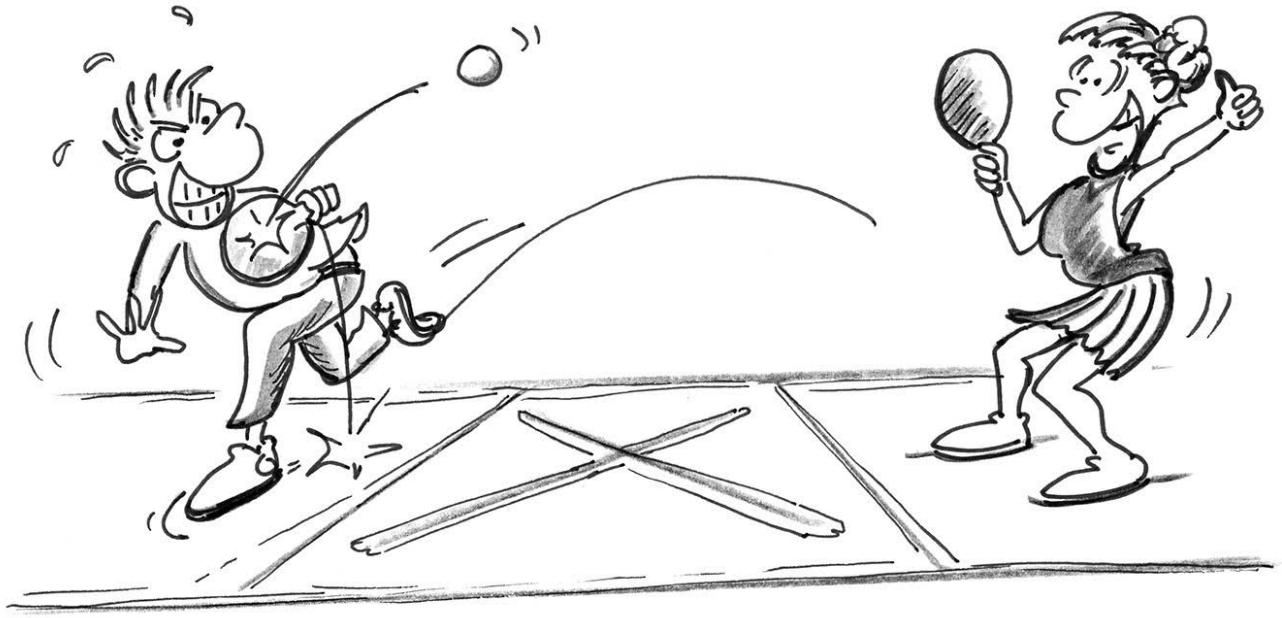
Allenamento per la prevenzione delle cadute: Giochi di rinvio

I giochi di rinvio richiedono capacità di multitasking ed equilibrio dinamico. Gli esercizi complementari per rafforzare tronco e gambe nonché per migliorare l'equilibrio statico possono essere facilmente combinati con il gioco della pallina. In questo modo, oltre al divertimento, aumenta anche il beneficio per la prevenzione delle cadute.



I 12 esercizi per la prevenzione delle cadute di questo capitolo sono strutturati in modo da prestarsi a un impiego universale:

- in molti giochi di rinvio – tennis, minitennis, street racket, in parte anche ping-pong e badminton;
- da persone con diverse condizioni fisiche e capacità di coordinazione (in particolare persone della terza età);
- con poco materiale e dispendio organizzativo;
- con racchette e palle di diverso tipo (a seconda delle capacità dei partecipanti);
- per lo più senza demarcazioni del campo.

L'allenamento per la prevenzione delle cadute include in ogni lezione esercizi di equilibrio, di forza e di attività multitasking.

- Equilibrio statico

- Equilibrio dinamico
- Forza delle gambe
- Forza del tronco
- Attività multitasking motoria e cognitiva

La mano al posto della racchetta

Nella maggior parte degli esercizi, si possono usare le mani al posto delle racchette. Due varianti:

- afferrare la pallina con una o entrambe le mani e rilanciarla;
- colpire la pallina con la mano leggermente tesa e le dita divaricate, a mo' di racchetta.

Possono così partecipare anche le persone con deficit motori (inclusione / integrazione) e si può giocare senza l'utilizzo di materiale.

Street racket

Nel concetto di movimento dello street racket confluiscono tutti e cinque gli aspetti summenzionati, grazie a una grandissima varietà e semplicità di applicazione. Lo street racket è un gioco di rinvio svizzero adatto a tutti, che può essere giocato ovunque e in qualsiasi momento.

- Ulteriori informazioni e giochi

Fonte: Marcel Straub, fondatore e direttore di Street Racket

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO