mobilesport.ch

Riscaldamento: Sul pallone

Su una superficie instabile come un pallone occorre una buona coordinazione. Gli esercizi propriocettivi aiutano a ridurre il rischio di infortuni e possono essere svolti a piedi di nudi e all'esterno, sulla sabbia oppure anche sull'erba.

Rimanere in appoggio con entrambi i piedi su un pallone medicinale. Flettere e stendere le gambe.

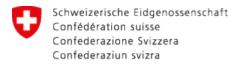
Variante

più difficile

- Giocolare con due, tre palline.
- Passare una palla ad un compagno.

Materiale: Palloni medicinali, palline per giocolare, altri tipi di palle (pallacanestro, pallavolo, calcio)

Osservazione: Allenare la propriocezione è possibile, svolgendo ad esempio dei compiti motori di una certa difficoltà (giocolare con tre palline, appoggiando un piede su una superficie instabile).



Ufficio federale dello sport UFSPO