Riscaldamento: Su una gamba

Un esercizio per equilibristi. Allenando la propriocezione si può diminuire nettamente il numero di incidenti. Per esempio tramite esercizi come camminare su superfici instabili o esercizi di equilibrio da svolgere anche a piedi nudi.

Rimanere in equilibrio su un piede appoggiato su una superficie instabile. Contemporaneamente tracciare un disegno sul pavimento con l'altro piede oppure effettuare dei palleggi con la palla.

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).

Variante

Rimanere in equilibrio su un piede e palleggiare con il pallone da pallacanestro, oppure esercitare il palleggio alto di pallavolo contro il muro, ecc.

Materiale: Superficie instabile (tappeti, panchine); palloni (da basket, calcio, pallamano).

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).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO