

Riscaldamento: Lo sciatore

Sugli "sci da palestra" occorre una buona coordinazione. Gli esercizi propriocettivi aiutano a ridurre il rischio di infortuni e possono essere svolti a piedi nudi e all'esterno, sulla sabbia oppure anche sull'erba.

Un allievo assume una posizione raggruppata e infila i piedi in due pattine. Poi si fa trainare da due compagni attraverso la palestra.

Materiale: Resti di moquette (o pattine), corde per saltare, paletti

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