

Riscaldamento: La lotta

Allenando la propriocezione si può diminuire nettamente il numero di incidenti che si verificano durante lo sport. Per esempio tramite esercizi come camminare su superfici instabili o esercizi di equilibrio da svolgere anche a piedi nudi.



A e B sono uno di fronte all'altro. Entrambi i giocatori stringono le mani del compagno e ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario. Perde il duello chi per primo sposta un piede per riprendere l'equilibrio..

Variante

più difficile

- In appoggio su un solo piede. Con l'altro piede si cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario (è proibito tirare dei calci!).
- In appoggio su un piede sulla panchina rovesciata: ogni allievo ha un pallone di gommapiuma, che usa per far perdere l'equilibrio all'avversario.

Materiale: Superfici instabili (panchine); ev. palloni

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 UFSP