

Allenamento dei piedi: Staffetta sulla tavola da surf

In questa staffetta i partecipanti imparano a mantenere l'equilibrio su una superficie sdruciolevole. L'esercizio migliora la stabilità posturale.



Qualche metro davanti a ciascun gruppo è disposto un tappetino in posizione rovesciata. Dopo una breve rincorsa il primo del gruppo salta a piedi divaricati (larghezza delle spalle) sul tappetino, in modo da spingerlo in avanti. Non appena si rialza parte il compagno. Si deve cercare di far superare al tappetino una linea tracciata sul terreno.

Osservazione: non tutti i tappetini o le pavimentazioni sono adatti per questo gioco perché non scivolano, per cui si deve prima provare se funziona.

Variante

- L'esercizio può essere svolto anche saltando in coppia sullo stesso tappetino,
- o usando resti di tappeto.

più difficile

- Due resti di tappeto per ogni allievo, uno per piede.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO