Allenamento dei piedi: In piedi – pronti – via!

In questo esercizio a postazioni i partecipanti devono svolgere in coppia diversi esercizi. Utilizzando i piedi in diversi modi migliorano la loro capacità funzionale.

Si dispongono sei stazioni con esercizi da svolgere a coppie.

1. Palleggiare un pallone (10 volte).
2. Su un piede solo fare venti passaggi di badminton senza errori (eventualmente senza saltellare).
3. Fare 30 saltelli alla corda su un tappetino (ev, tappetone).
4. Camminare sulla parte stretta della panca e palleggiare una palla a terra (quattro volte da un lato all'altro).
5. Alzarsi 50 volte sulle punte delle dita.
6. Svolgere un percorso di salti utilizzando degli elementi di cassone svedese.

Circuito in palestra: Sei stazioni con le consegne seguenti:

1. Corsa dei bruchi: tutti insieme su un lenzuolo, percorrere una certa distanza spingendo avanti il lenzuolo.
2. Passa l'oggetto: afferrare due oggetti (biglietto, moneta, molletta da bucato) con i piedi e depositarli in un cerchio.
3. Raccogliere oggetti con i piedi e tirarli al bersaglio (tre tiri).
4. Monopattino: porre un piede su un pezzo di tappeto, straccio o simili; con l'altro darsi una spinta e percorrere una determinata distanza (ad es. quattro volte).
5. Usando solo i piedi strappare cinque parti da un giornale e poi ridurle in pezzetti piccolissimi.
6. Slalom: correre a coppie, legati per i piedi, lungo un percorso con varie porte.

Varianti

- Lanciare il dado per decidere quale esercizio eseguire.
- Altre stazioni; pedalo, balanco, gummitwist, monopattino scivolando su resti di moquette o corsa delle bighe, camminare sugli staggi di una sbarra parallela, in equilibrio sul pallone medicinale, usando i piedi scrivere una frase o disegnare qualcosa, ecc.

Materiale: fogli e matite, dado, palloni, racchette da badminton e shuttle, corde per saltare, tappetini, panche, cassoni, biglietto, moneta, molletta da bucato, ecc.

Materiali di ogni tipo – Oltre ad attrezzi per l'allenamento come assi instabili, cuscini per sedersi, tappetini morbidi, ecc. ci sono anche altre opportunità per riprodurre un fondo instabile, a casa, in palestra o all'aperto. Parliamo di cuscini, coperte di lana arrotolate, tappetini, pullover o borse dell'acqua calda con poca acqua, un prato, pietre, tronchi d'albero, muschio ed altro ancora.

Fonte: Inserto 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