

Allenamento dei piedi: Avventura nella foresta

Questa corsa ai punti viene svolta a piedi nudi in un bosco. I partecipanti sono chiamati a dar libero sfogo alla loro creatività sia per quanto riguarda l'esercizio che la scelta del materiale.



Una ricca scelta di materiale (superfici, ecc.) rendono l'esercizio più interessante e permettono di vivere molte esperienze. Possibili consegne:

- Lancio delle pigne con i piedi, camminare su un tronco abbattuto.
- Mosca cieca (si viene guidati lungo il percorso su superfici diverse, ad es. muschio, sentieri con ciottoli, ruscello, fango, prato,...).
- Inferno e paradiso (percorso da fare saltellando).
- Trasporto delle pietre (afferrare dei sassolini con le dita dei piedi e fare un percorso saltellando su un piede solo).
- Cross su terreno accidentato.
- Scivolare silenziosamente nel bosco. Chi riesce a poggiare i piedi con tanta attenzione da non provocare alcun rumore?

Materiale: A seconda delle possibilità offerte dall'ambiente.

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: Inserito 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