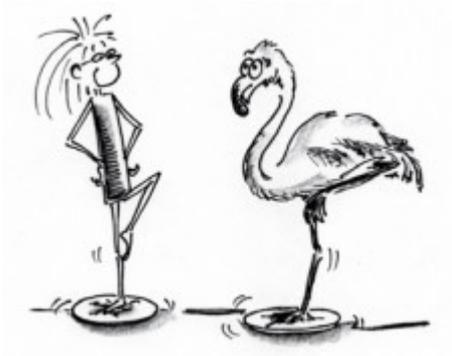


Allenamento dei piedi: La canzone del piede

Questo gioco di riscaldamento stimolante è eseguito con l'ausilio della musica. Può anche essere utilizzato come esercizio per rafforzare la muscolatura del piede e migliorare l'equilibrio.



Quando la musica si interrompe si deve restare in piedi su una superficie instabile, mantenendo per un po' questa posizione prima di continuare a correre quando riprende la musica.

È disponibile una superficie in meno rispetto al numero dei giocatori. Il giocatore «di troppo» deve svolgere un compito supplementare per i piedi (ad es. incastrare per 5x una pallina da tennis sotto i piedi).

Variante

più difficile

Stare in piedi su un piede solo su una superficie instabile.

Materiale: musica, diverse superfici instabili come tappetini (anche arrotolati), tavole instabili, corde di vario spessore, palloni medicinali o tappetoni, palline da tennis fissate sotto i piedi, 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: 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