

# Fitness in acqua – Resistenza (acqua non profonda): Tocco paralizzante

Questo esercizio ludico si svolge sotto forma di corsa a inseguimento in gruppo. Permette di migliorare la resistenza ma anche l'orientamento e la velocità.



Il cacciatore designato ha in mano un tubo di gomma (Pool- Noodle), con cui può acchiappare una persona cingendola all'altezza del busto. Chi viene preso solleva in alto le braccia e resta sul posto saltando e sollevando in alto le ginocchia (skipping). Può essere liberato solo se due giocatori che non hanno subito la sua stessa sorte formano un cerchio attorno a lui tenendosi per mano.

## Varianti

- Introdurre diversi cacciatori per intensificare il ritmo di gioco.
- Cambiare i cacciatori ogni due o tre minuti.

## Divertimento garantito

Qualche consiglio metodico per garantire lezioni efficaci e divertenti.

**Musica:** La musica rende l'allenamento più coinvolgente. Per degli esercizi di walking è consigliato un ritmo fra 80 e 100 BPM (beat per minuto), mentre per gli esercizi di jogging si prestano molto bene pezzi musicali da 110 fino a 140 BPM.

**Sforzo:** In acqua la resistenza è molto più forte rispetto a quella presente sulla terra ferma. Lo sforzo può variare a seconda della velocità e della dinamica del movimento e della superficie di frenata. Ma anche mantenere il palmo delle mani aperto per un lungo tratto o impugnare dei manubri amplifica lo sforzo. Inoltre, la resistenza dell'acqua (per metro quadro) aumenta se si eseguono movimenti più veloci (ad esempio: movimenti due volte più veloci, quadruplicano la resistenza!). Per diminuire lo sforzo, basta sciogliere le braccia o muoversi più lentamente.

**Tipi di corsa:** Il jogging e il walking sono due cose ben distinte. Durante ogni tipo di corsa è importante

tenere le spalle abbassate e rilassare la nuca. Il movimento delle gambe implica l'appoggio di tutto il piede (dapprima la pianta, poi il tallone) e mani salde per aiutare a spingere. Il walking non prevede slanci di alcun tipo ma presuppone un contatto dei piedi con il fondo della vasca. Il busto rimane eretto mentre le ginocchia e la parte inferiore della gamba vengono portati avanti.

---

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Insetto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPPO**