

## Sport e handicap – Nuoto: Rotolare i tronchi

L'obiettivo di questo esercizio è che i partecipanti eseguano una rotazione attorno al proprio asse.

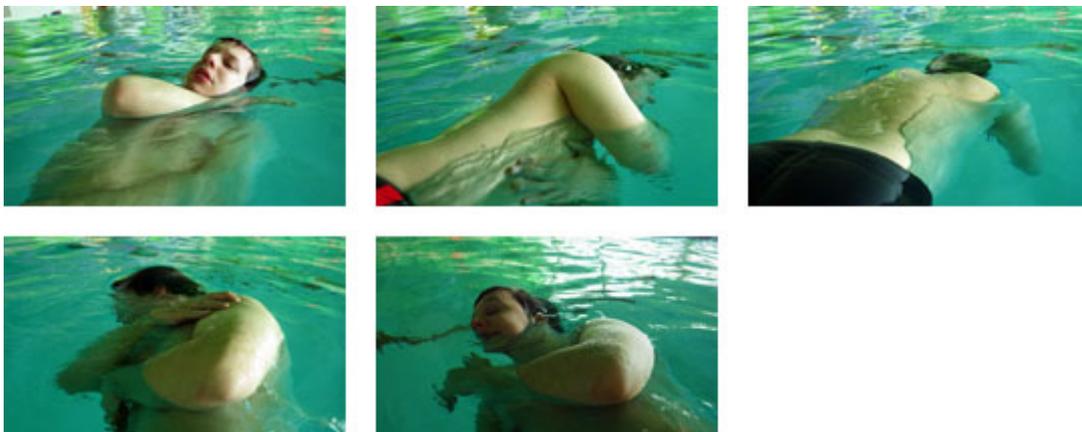
Posizione iniziale: sulla schiena, braccia lungo il corpo.

- Girare la testa di lato e ritornare nella posizione iniziale (ev. con aiuto)(ill. 1).
- Fare delle bolle nell'acqua e tornare nella posizione iniziale (ill. 2).
- Afferrare la spalla sinistra con la mano destra e tornare nella posizione iniziale (ill. 3).



ill. 1-3

- Afferrare la spalla sinistra con la mano destra, girare la testa nella stessa direzione, espirare nell'acqua, il corpo gira così in posizione ventrale. Continuare a tenere la spalla sinistra mantenendo la testa nell'asse. Per la parte finale del movimento, fare pressione verso il basso con la mano destra per ritornare nella posizione dorsale (ill. 4-8). Se si posiziona la gamba destra su quella sinistra si facilita la rotazione verso sinistra.



ill. 4-8

### Varianti

#### Più difficile

- Chi riesce a rotolare su sé stesso con il braccio sinistro teso dietro la testa e con la

- mano destra sotto la spalla sinistra?
- Chi riesce la rotazione con entrambe le braccia tese dietro la testa?

**Osservazione:** L'elemento più importante per l'esercizio è la rotazione continua della testa fino alla conclusione del giro completo. Molte persone con handicap non riescono ad allungare le braccia e perciò formano involontariamente un raggio più ampio con i loro gomiti, frenando la rotazione.

Le varianti sono degli esercizi tipici del concetto Halliwick per il controllo delle rotazioni longitudinali.

## Documenti

- [Test di base adattati per persone con handicap](#) (pdf)
- [Informazioni sui test di base adattati per persone con handicap](#) (pdf)

---

Fonte: Gabriela Wiklund-Schmid, incaricata d'insegnamento Halliwick ten points, formatrice PluSport, insegnante specializzata in centri per handicapati fisici, Argovia



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**