

Il fascino dell'equilibrio

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Insetto pratico**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999141>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032 327 62 82, fax 032 327 64 78. **E-mail:** mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Il fascino dell'equilibrio

Sia nella lezione di educazione fisica che nell'allenamento delle singole discipline, o ancora nella profilassi delle cadute e nei giochi di movimento, curare l'equilibrio è di fondamentale importanza. In questo inserto presentiamo esercizi per tutti i gusti.

Roland Gautschi

Foto: Gianlorenzo Ciccozzi

È capitato un po' a tutti di gridare di spavento vedendo un bambino scivolare a tutta velocità sul passamano delle scale, o un allievo esibirsi in un «numero» acrobatico gettandosi dalla pertica sul tappetone. D'altra parte sembra essere un bisogno primordiale quello che spinge i ragazzi a ricercare l'equilibrio nelle posizioni e nei luoghi più strani e più pericolosi. Certo, si può cercare di bloccare questa ricerca dell'equilibrio, ma non si va molto lontano; la soluzione del problema potrebbe essere invece quella di mettere proprio l'equilibrio al centro dell'attenzione, provandolo nelle situazioni più complicate (ma sempre sotto controllo) e dedicandosi ad attività in cui la ricerca dell'equilibrio è fondamentale.

Star fermi, camminare, volare...

Nella letteratura specializzata si distinguono quattro tipi di equilibrio: statico, dinamico, nelle fasi di volo e di rotazione (cfr. l'articolo a pagina 12 di questo numero). In questo inserto abbiamo riunito l'equilibrio dinamico e delle rotazioni, proponendo una trattazione in tre parti, cercando di mostrare le varie facce che l'allenamento può assumere in questo ambito. Gli esercizi proposti nelle pagine da 4 a 13 si indirizzano soprattutto a ragazzi di scuola media inferiore e superiore, ma molti di essi possono essere proposti anche agli scolari delle elementari.

Tipi di equilibrio

Nelle prime pagine cerchiamo di analizzare più da vicino i vari aspetti dell'equilibrio e di indicare i punti più importanti da valutare durante l'allenamento. A pagina 3 parliamo poi delle forme organizzative e illustriamo come predisporre un percorso o un giardino dell'equilibrio, approfondendo in particolare gli aspetti legati alla sicurezza. Alle pagine 14 e 15 infine presentiamo due semplici test che si possono eseguire con la classe intera o con gruppi di allievi prima e al termine dell'allenamento dell'equilibrio per evidenziare i progressi fatti.

Sommario

| | |
|--|----|
| Il circo in palestra | 2 |
| Come nasce un giardino dell'equilibrio | 3 |
| In piedi senza cadere | 4 |
| Stare in equilibrio e ruotare | 7 |
| Volare | 10 |
| Vietato stare fermi! | 12 |
| Specials | 13 |
| Test | 14 |

Il circo in palestra

Confrontarsi con l'equilibrio costituisce per il ragazzo un importante fattore dello sviluppo ed è pertanto adeguato tematizzare questo ambito non solo in relazione a tecniche specifiche di particolari discipline.

Esercizi d'equilibrio svolti in posizioni inconsuete hanno lo scopo di permettere una reazione adeguata in situazioni critiche. Durante una caduta, ad esempio, si deve mantenere la calma per potersi comportare nel migliore dei modi. Nella scelta degli esercizi si deve comunque considerare che parti delicate del corpo (come ad esempio la nuca) non devono essere sottoposte a sforzi unilaterali o troppo lunghi. Anche se attualmente si lavora sempre più spesso su superfici instabili (come ad esempio la «Swissball») che sembrano garantire effetti migliori dell'allenamento, l'obiettivo primario non è il rafforzamento, ma piuttosto quello che si potrebbe definire come una «educazione posturale in un ambiente nuovo», in cui l'equilibrio viene inteso come sfida e scopo nello stesso tempo.

Senza appoggio, ma con attenzione

L'allenamento della capacità d'equilibrio non dovrebbe limitarsi ad esercizi svolti stando in piedi, in quanto sono molto importanti anche consegne in altre posizioni e con altri appoggi. Se ci si mette a testa in giù o in orizzontale, o se si sta in equilibrio sulle ginocchia o in posizione seduta, ad esempio, lo schema corporeo viene differenziato ed ampliato in quanto per prima cosa ci si deve (ri)orientare nello spazio.

Giocare con i sensi

La capacità di restare in equilibrio dipende dalla cooperazione fra diversi sensi (vista, udito, tatto, apparato vestibolare). Nel momento in cui uno di essi viene a mancare anche l'esercizio più semplice può complicarsi notevolmente (ad esempio stare in equilibrio su una gamba sola ad occhi chiusi). Come si vede si possono dunque svolgere esercizi variando facilmente il grado di difficoltà, anche perché si può gradualmente rinunciare a diversi ausili (senza appoggio con le ma-

ni, tenendo le braccia conserte) offrendo attività interessanti anche per i più dotati. Spesso, infine, sono gli stessi ragazzi a trovare consegne motorie ancora più interessanti e difficili.

Quattro aspetti dell'equilibrio

Un movimento può essere complicato sotto vari punti di vista; in numerosi sport si devono padroneggiare tutti e quattro gli aspetti dell'equilibrio: statico, dinamico, nelle rotazioni ed in fase di volo. Se vogliamo predisporre un percorso dell'equilibrio vale quindi la pena di strutturarli in modo da considerare queste diverse esigenze.



Grazie per la collaborazione

Ringraziamo in questa sede Hansruedi Baumann, Urs Illi, Ralph Hunziker e Véronique Keim per l'assistenza e la collaborazione nella realizzazione dell'inserito. Un grazie particolare a ragazze e ragazzi della secondaria di Rüschiikon, che hanno dato il meglio durante le riprese fotografiche.

Come nasce un giardino dell'equilibrio

Gli esercizi presentati nelle pagine seguenti possono essere combinati fra loro; anche se per ogni consegna si allenano diverse regioni muscolari e zone del cervello, lo scopo ultimo resta uguale per tutti. Ognuno può scegliere liberamente l'ordine in cui presentare gli esercizi e dove porre accenti particolari.

L'equilibrio può essere sperimentato in diverse dimensioni, che si tratti di stare fermi, camminare o librarsi in aria. Nella preparazione dell'attività l'allenatore o il docente dovrebbero fare attenzione ad offrire possibilità piuttosto variate. Un percorso dovrebbe contenere esercizi per l'equilibrio statico, dinamico e nella fase di volo. Per considerare adeguatamente l'aspetto della sicurezza, l'importante nei vari esercizi è quanto tempo si riesce a stare in equilibrio e non la velocità d'esecuzione. Appunto per questo gli esercizi non devono essere eseguiti sotto forma di staffette o simili.

Il giardino dell'equilibrio

Svolgere gli esercizi liberamente, proponendo attività individuali alle varie stazioni. Ragazzi e giovani sentono la sfida e vanno di propria iniziativa all'esercizio che li stimola maggiormente. Il docente e l'allenatore, dal canto loro, scoprono subito quale stazione interessa di più i giovani. A loro si può anche richiedere di riportare su un tabellone gli esercizi svolti. L'installa-

zione può essere montata per diverse lezioni, fino a quando tutti gli allievi hanno assolto ciascuno degli esercizi previsti.

Equilibrio a stella

Le postazioni sono disposte in cerchio, mentre al centro resta spazio sufficiente per eseguire forme acrobatiche di gruppo, o esercizi di prova, o attività simili. Dopo ogni esercizio l'allievo torna al centro per eseguire sotto la guida del docente un esercizio a coppie o di gruppo, o svolge un test (v. pp. 14 e 15). Oppure al centro del cerchio si trova un tabellone su cui l'allievo annota e valuta l'esercizio svolto.

Cinque per cinque

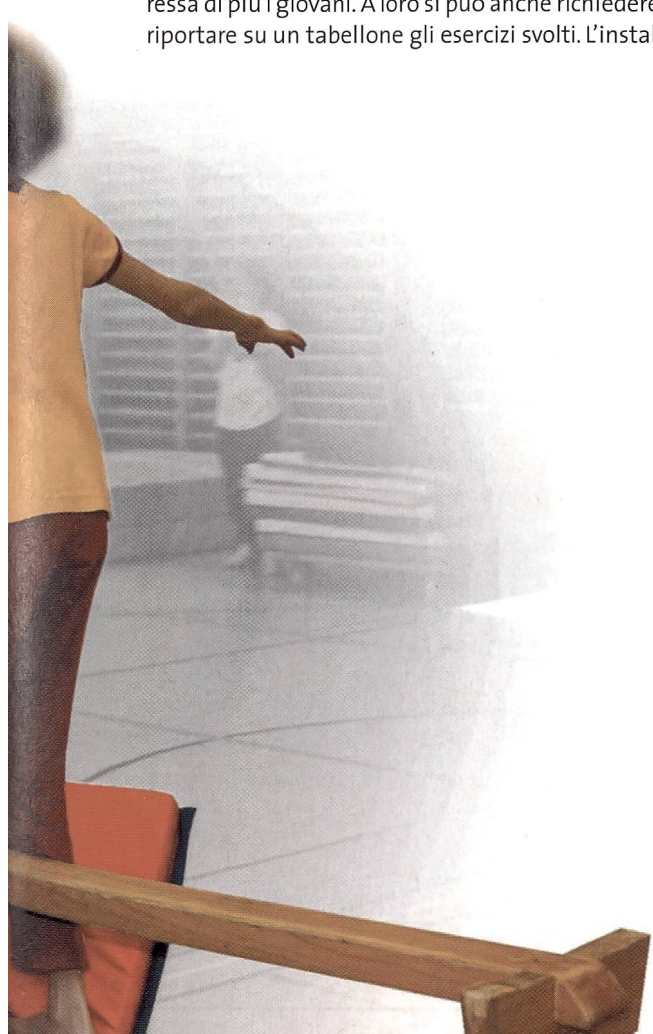
Gli allievi sono suddivisi in gruppi, ciascuno dei quali esegue esercizi ad una postazione per 5-7 minuti, per poi recarsi alla stazione successiva. A seconda del tempo che si ha a disposizione si prevedono più o meno postazioni. I gruppi dovrebbero essere di massimo quattro allievi.

Il campionato dell'equilibrio

La palestra viene suddivisa in settori cui corrispondono varie leghe: prima, seconda, terza e quarta. Chi svolge correttamente gli esercizi di ciascuna lega viene promosso a quella superiore, dove si trovano esercizi più difficili. Usando questa formula si devono trovare esercizi chiaramente distinti per grado di difficoltà e in cui riuscita o fallimento sono facilmente verificabili. Se si chiede ad esempio di stare in equilibrio per venti secondi, si deve prevedere anche un cronometro, eventualmente controllato da un compagno.

Più difficile o più facile

Una volta che gli allievi padroneggiano gli esercizi di base si possono prevedere forme più difficili magari spiegate con uno schema alle varie stazioni (per esempio, palleggiare una pallina in aria, ricercare l'equilibrio su una gamba sola o a occhi chiusi). Parallelamente si possono prevedere per quasi tutti gli esercizi forme semplificate.





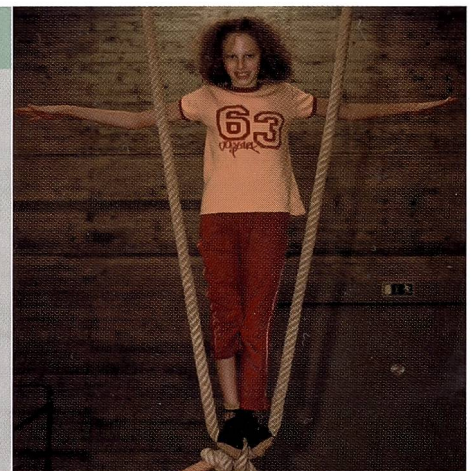
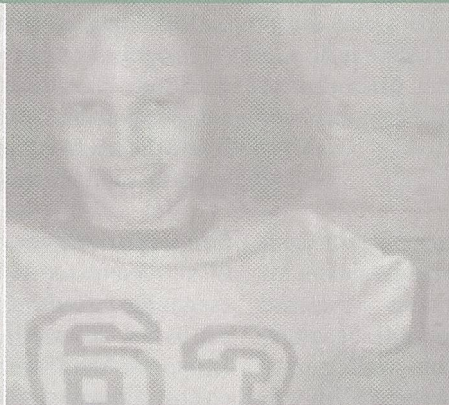
In piedi senza cadere

Nell'ambiente in cui ci muoviamo tutti i giorni, con superfici lisce e cemento tutt'intorno, stare in piedi di norma non costituisce un problema per nessuno. Chi volesse provare qualcosa di diverso può scegliere un esercizio fra i seguenti...

Sulle corde

Due corde sono legate all'estremità libera a formare una grande V, sotto la quale viene disposto un tappetone. Salire in piedi, lasciare la presa con le mani e restare in equilibrio.

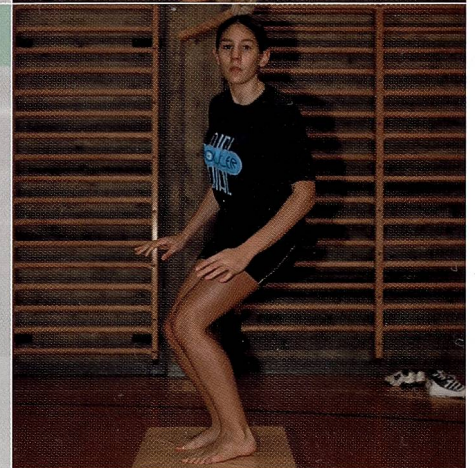
Facile: tenersi con una mano.



Tarzan

Davanti ad ogni corda è disposto l'elemento superiore di un cassone. Partendo da un cassone, oscillare appesi alla corda fino a lasciarsi cadere sull'elemento a terra senza perdere l'equilibrio.

Difficile: disporre il cassone su un tappetone.



Sul ghiaccio

Dopo una breve rincorsa saltare su resti di tappeto e scivolare restando in equilibrio.

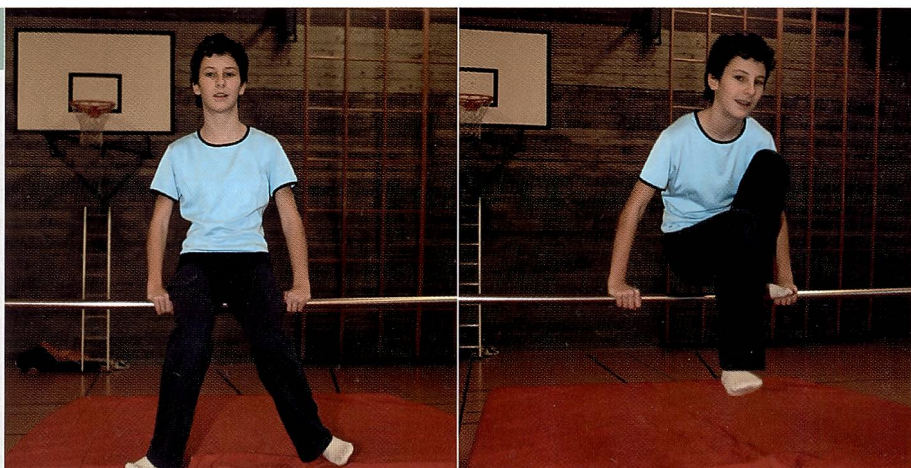
Difficile: disporre i resti di tappeto su due panche parallele; dopo la rincorsa saltare sui resti di tappeto senza cadere a terra. Disporre tappetini ai lati delle panche.



On the Top

Sbarra sulla posizione più bassa, con sotto un tappetone. Sedersi sulla sbarra e cercare di alzarsi in piedi.

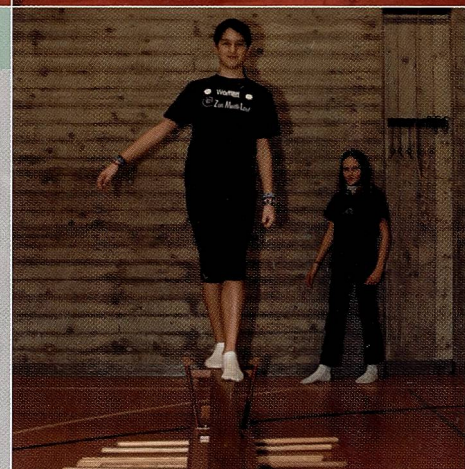
Facile: come ausilio si può tendere una corda al di sopra della testa.



Passerella mobile

Sotto una panca rovesciata vengono disposti bastoncini di legno, per fare in modo che si muova. Camminare velocemente in equilibrio sulla panca, poi fermarsi di colpo, senza cadere.

Variante: usare l'elemento superiore di un cassone, che i compagni fanno scivolare da un lato all'altro.



Tandem

Panca rovesciata, quattro allieve per panca. Due allieve si passano un pallone medicinale lanciandolo al di sopra delle compagne disposte fra di loro, che si abbassano ogni volta.

Difficile: abbassarsi su una sola gamba.



Il coraggio di rischiare

Sicurezza non significa eliminare completamente ogni pericolo, ma piuttosto inizia dove ragazzi e giovani hanno la possibilità di valutare correttamente sia le proprie capacità che i rischi di una certa attività. Da un lato i Safety Tools dell'upi sostengono questa capacità, dall'altro gli esercizi per l'equilibrio offrono l'opportunità di svolgere attività non quotidiane o automatizzate, che comportano un certo rischio residuo. L'obiettivo deve essere restare in equilibrio ed evitare una caduta. Se poi ciò dovesse verificarsi, vale la pena di imparare a cadere nel modo giusto. Il Safety Tool dedicato appunto alle cadute mo-

stra come fare. Quando si sta in equilibrio si è fortemente tentati di gettarsi in modo spettacolare sul tappetone sottostante... Coraggio di rischiare significa anche usare protezioni solo nel momento in cui sono davvero necessarie.



Consulenza: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, Servizio sport, Laupenstrasse 11, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.upi.ch e www.safetytool.ch

Il cavallo morto

Disporre a terra un montone con le «zampe» all'aria. Un allievo si dispone sul montone, che altri due fanno oscillare da un lato all'altro, leggermente ma in modo irregolare.

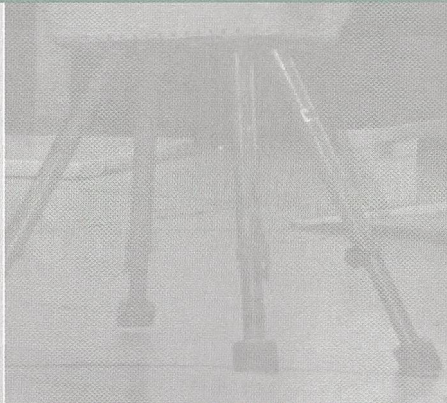
Difficile: stando su una gamba sola.



Rodeo

Montone con due appoggi più corti in diagonale. La «Cowgirl» è in piedi sul cavallo e deve restare in equilibrio, facendo in modo che le due zampe corte del montone non tocchino terra.

Difficile: salire sul montone e trovare la posizione di equilibrio senza aiuto.



Tappeto su ruote

Disporre un tappetone su sei palloni da basket. Tenersi in piedi in equilibrio mentre i compagni fanno scivolare da una parte all'altra il tappetone.

Difficile: su una gamba sola; più allievi sul tappetone su una gamba sola.



Surf sui palloni

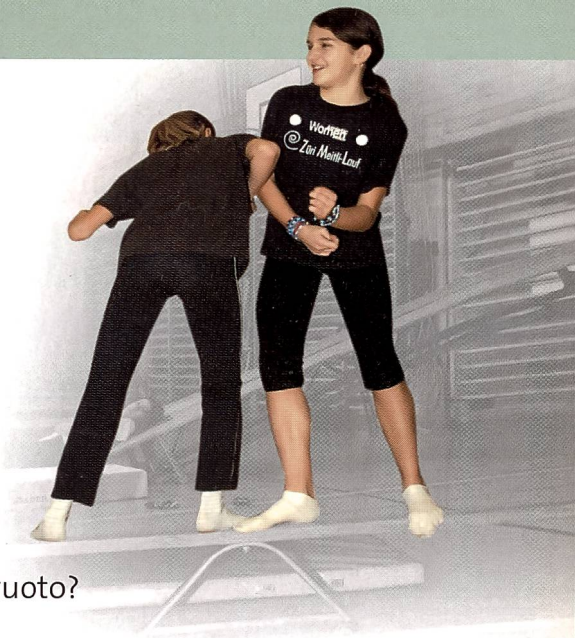
La parte superiore del cassone viene disposta su due o tre palloni da basket. L'allievo deve riuscire a trovare l'equilibrio sul cassone.

Difficile: su una gamba sola, lanciando una palla al compagno.



Stare in equilibrio e ruotare

Lo sguardo si solleva verso il tendone per seguire i primi passi dell'equilibrista sulla corda. Riuscirà a percorrere lo spazio sul vuoto?



L'incrocio

Panca rovesciata su un tappetone. Partendo dalle due opposte estremità, incrociare il compagno senza cadere.

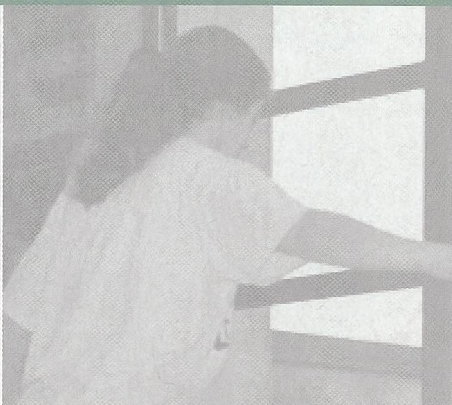
Facile: la panca poggia a terra.



Altezza variabile

Disporre diverse sbarre ad altezza crescente. Salire con l'aiuto del compagno e percorrere i vari livelli.

Difficile: senza aiuto del compagno.



Altalena

Panca rovesciata su un elemento di cassone. Disporre tappetini nel punto in cui la panca tocca terra. Attraversare l'altalena.

Difficile: camminare all'indietro. Oppure: due allievi partono contemporaneamente dalle opposte estremità e si incrociano a metà panca (difficile).



Lotta d'equilibrio

Panca rovesciata. Cercare di far cadere l'avversaria usando solo spalle.

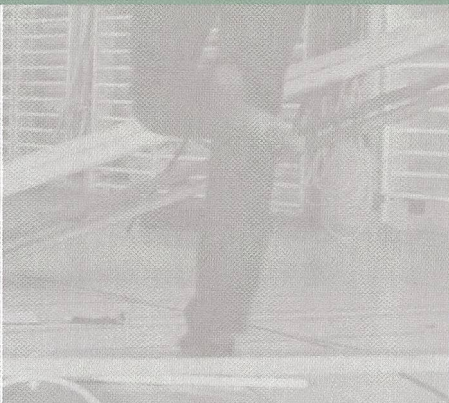
Variante: usare una gamba, un braccio...



Piroetta

Panca rovesciata. Eseguire un mezzo giro su un piede solo e cercare subito l'equilibrio.

Difficile: una rotazione intera. Oppure: eseguire un mezzo giro in aria e ricadere in equilibrio sull'asse.



Il duello

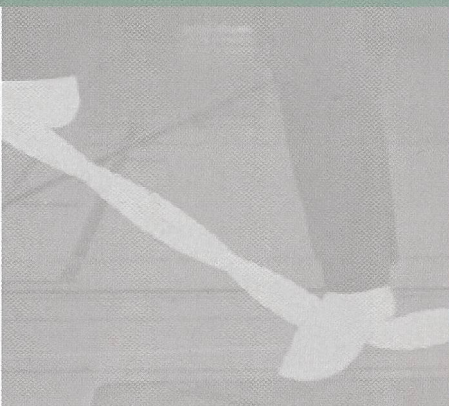
Due montoni. In piedi su un montone cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario facendolo cadere a terra. I piedi non possono essere sollevati dal montone.

Difficile: accorciare una gamba del montone, oppure bloccare un braccio dietro la schiena.



Ponte di corde

Una corda viene tesa al di sotto di una sbarra disposta come aiuto nella posizione più alta. Mettersi in piedi sulla corda e restare in equilibrio.



Altalena sul montone

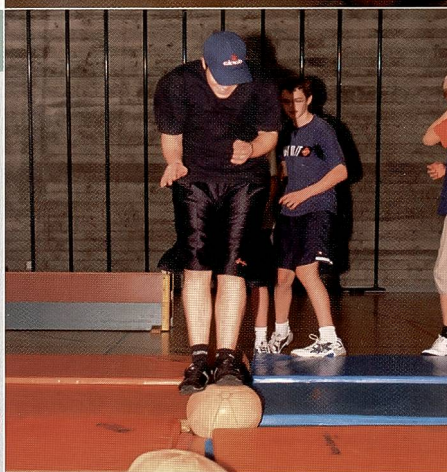
Disporre un materassino su un montone rovesciato, appoggiarvi una panca rovesciata e formare un'altalena. Percorrere la panca da un lato all'altro.



Salto della rana

Disporre a terra otto tappetini, quindi piazzare un pallone medicinale dove si toccano quattro tappetini. Saltare da un pallone all'altro senza toccare i tappetini.

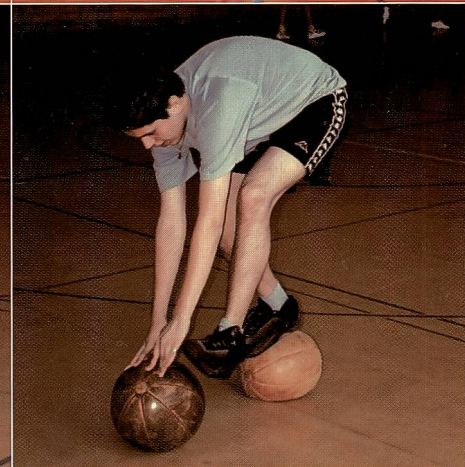
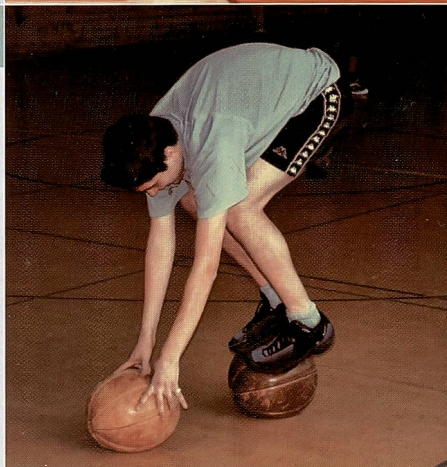
Difficile: fermarsi su ogni pallone e stare un momento in equilibrio su una sola gamba.



La palude

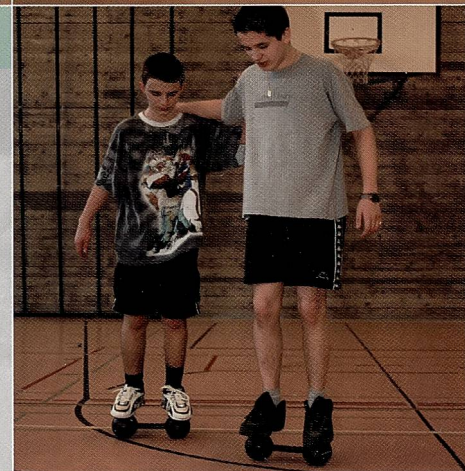
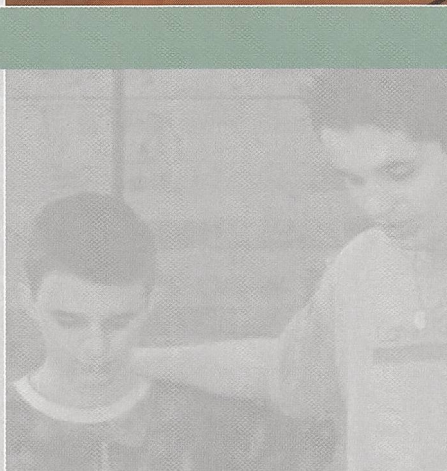
Due palloni medicinali. Usando i due palloni medicinali percorrere un tratto senza mai appoggiare i piedi a terra.

Variante: usare tre clavette.



Ercole

Manubrio con sfere. Stando in piedi in equilibrio sull'impugnatura dei manubri, muoversi facendo rotolare in avanti le sfere, senza toccare terra.



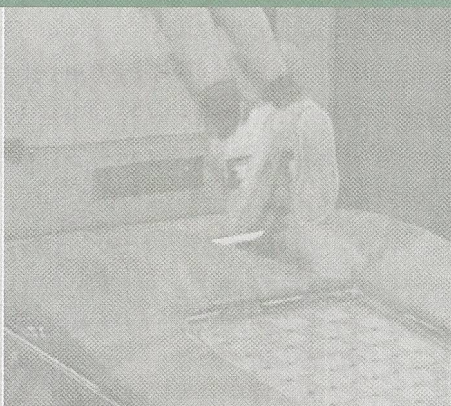


Volare

Per atterrare sani e salvi dopo una fase aerea non serve la fortuna, ma piuttosto buone capacità di orientamento e di equilibrio. Oltre alle forme più conosciute come il salto mortale o il salto allungato si possono usare in questo ambito vari altri esercizi...

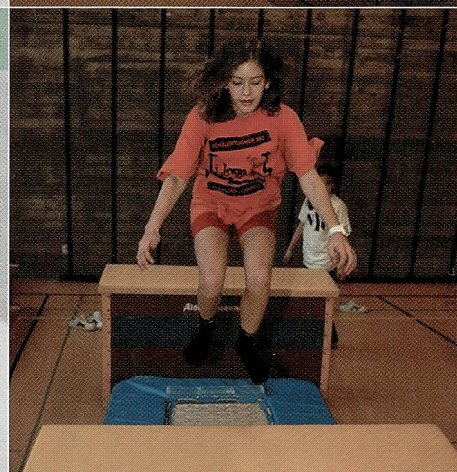
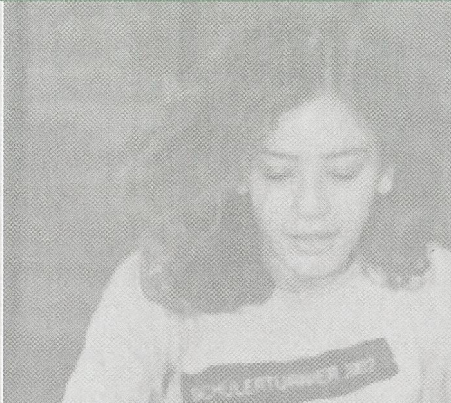
Simon Ammann

Cassone, mini trampolino, due tappetoni uno sull'altro. Dal cassone salto sul mini trampolino e poi volo con corpo teso in avanti. Prima di atterrare girarsi sulla schiena (il tappetone può provocare abrasioni al volto).



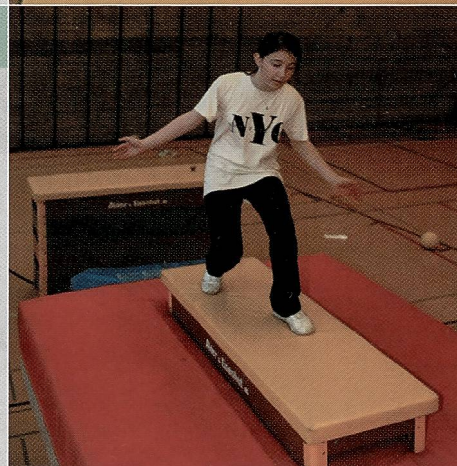
Monte e valle

Cassone, mini trampolino, cassone. Salto sul mini trampolino e volo teso sull'altro cassone. Atterrare in equilibrio.



Telemark

Cassone, mini trampolino, due tappetoni con sopra l'elemento superiore del cassone. Salto dal cassone sul mini trampolino e infine atterraggio sull'elemento di cassone in stile telemark.



Attenzione: queste forme, soprattutto il salto sul mini trampolino, devono essere introdotte accuratamente. All'inizio sono sufficienti solo tre o quattro elementi di cassone.

Indicazioni bibliografiche

- *Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.:* Gleichgewicht. Schorndorf, Hofmann, 2000. 70.3237
- *Kollegger, M.:* Körpererfahrung im Geräteturnen. Wiesbaden, Limpert, 1995. 72.1324
- *Trucco, U.:* 1019 Übungs- und Spielformen mit dem Gymball, Schorndorf, Hofmann, 2000. 9.342 - 8
- *Bucher, W. (Hsg.):* 1008 Übungs- und Spielformen im Geräteturnen, Hofmann, Schorndorf, 1989. 72.874

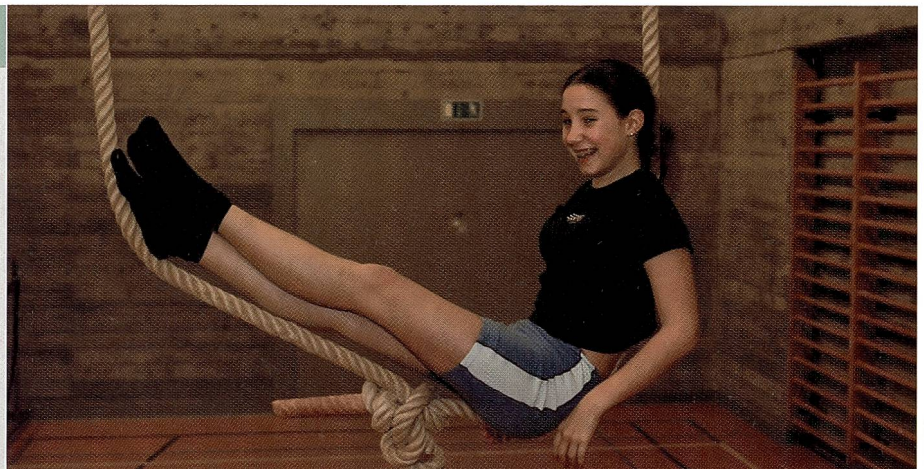
Vietato stare fermi!

Quando lasciamo l'appoggio con i piedi o la testa si trova all'ingiù, le cose si fanno difficili. In tali situazioni risulta particolarmente importante mantenere il controllo della situazione per ritrovare l'equilibrio.

L'amaca

Due corde sono legate ad un'estremità a formare una V, sotto la quale si posiziona un tappetone. Distendersi sulla corda come su un'amaca e cercare l'equilibrio.

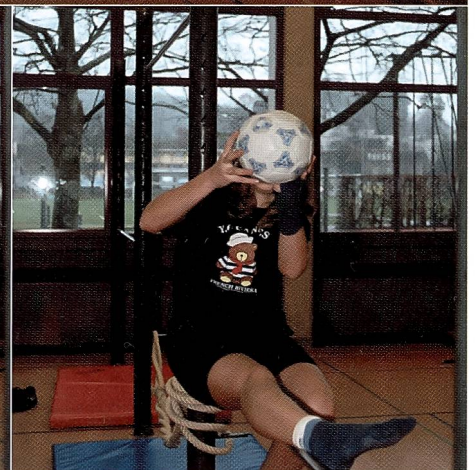
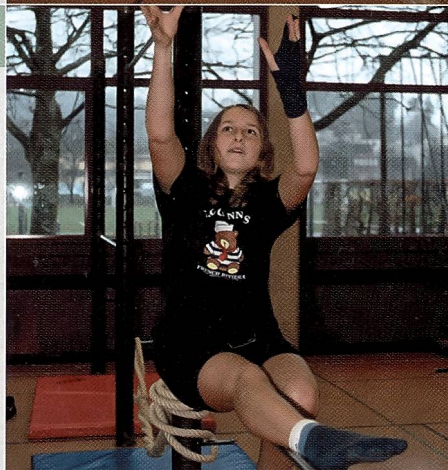
Difficile: due compagne ai lati fanno dondolare la corda da un lato all'altro.



Sulla sbarra

Sbarra all'altezza delle spalle, sotto un tappetone. Sedersi sulla sbarra e prendere un pallone lanciato dal compagno senza cadere.

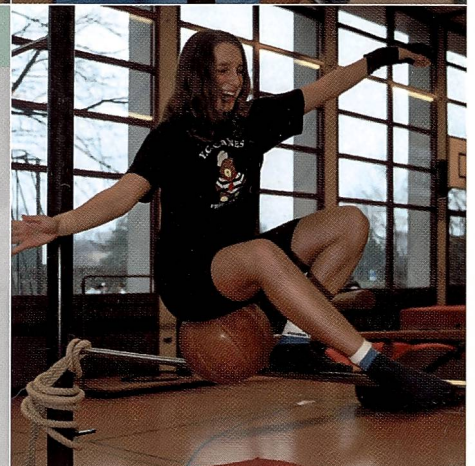
Difficile: utilizzare una palla pesante.



Lo stregone

Sbarra all'altezza minima con sotto un tappetone. Sedersi su un pallone medicinale posto in equilibrio sulla sbarra.

Facile: il pallone viene tenuto fermo da due compagni, che lo lasciano andare solo una volta trovata la posizione in equilibrio.



Equilibrio rovesciato

I tre elementi più alti del cassone sono incastrati fra loro in modo da lasciare spazio per la testa. Cercare l'equilibrio in appoggio sulle spalle.

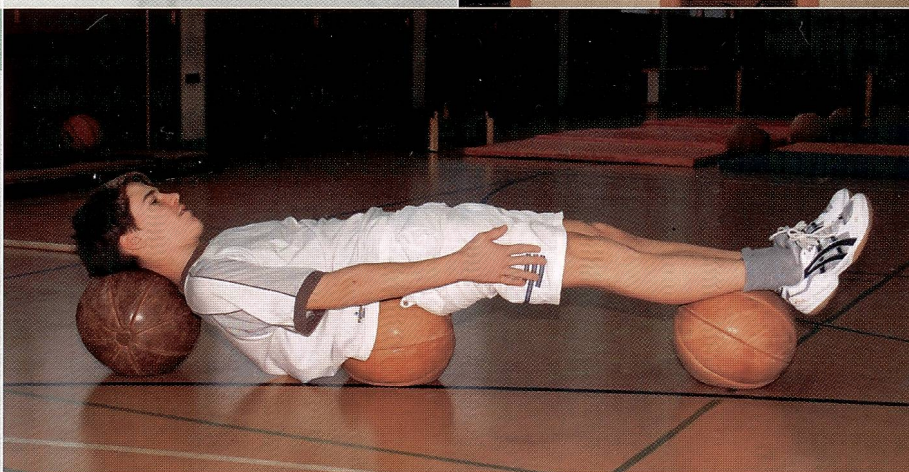
Difficile: restare in equilibrio senza usare le mani.



Palloni medicinali

Distendersi su tre palloni medicinali, appoggiandosi su piedi, glutei e testa.

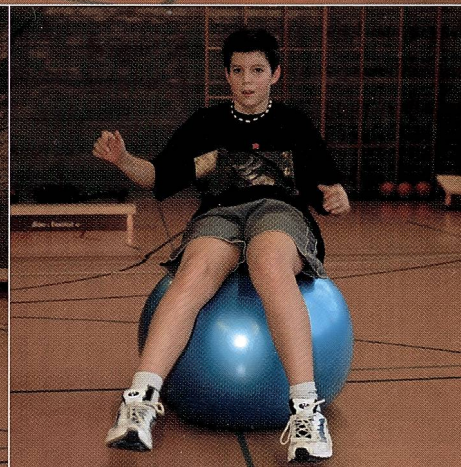
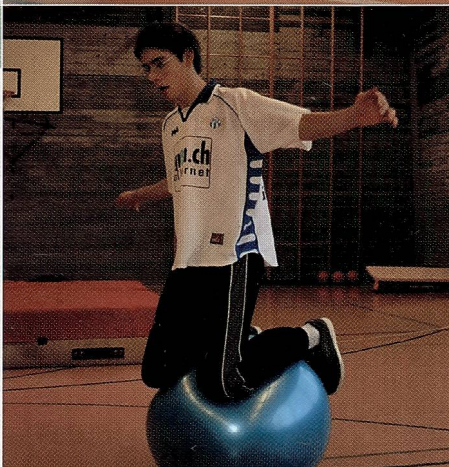
Difficile: a occhi chiusi.



In ginocchio

Mettersi in ginocchio o seduti su una Swissball, restando in equilibrio.

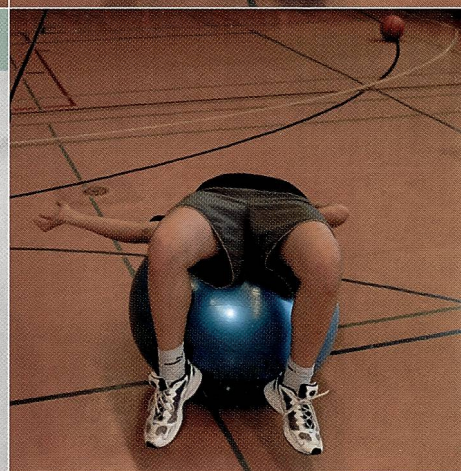
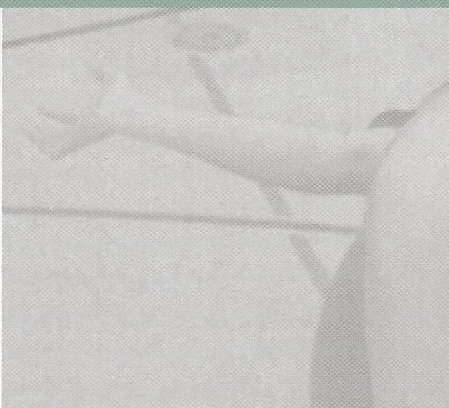
Varianti: poggiare solo i glutei, solo l'addome.



Sulla schiena

Distendersi sulla schiena sulla Swissball, che viene tenuta ferma da due compagni.

Difficile: senza l'aiuto dei compagni, a occhi chiusi.





Specials

Per chi non ne ha ancora abbastanza o cerca la sfida particolare. Gli ultimi esercizi mostrano i vari aspetti dell'equilibrio fra gioco, divertimento, rischio e capacità individuali...

Il pompiere

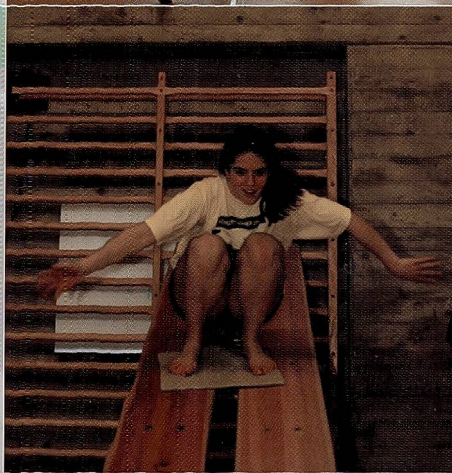
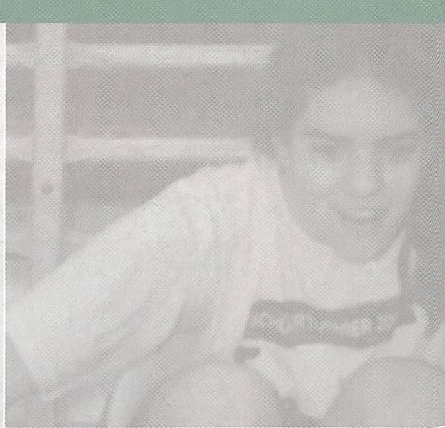
Salire e scendere su una scala a pioli senza cadere a terra.



Trampolino

Due panche affiancate appoggiate alla spalliera fungono da trampolino. Tappetoni di lato e sotto. Scivolare in posizione raggruppata su due resti di tappeto.

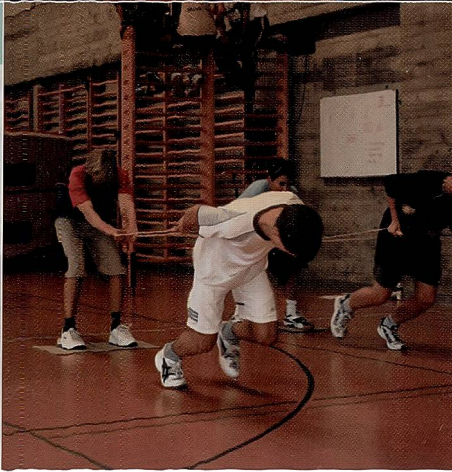
Variante: in piedi su un trampolino meno ripido. Dopo la rincorsa slancio e salto in lungo.



La slitta

Un allievo su due resti di tappeto viene trainato da un compagno.

Variante: si tratta di una delle poche forme che si possono svolgere sotto forma di gara. Chi riesce a riprendere la coppia partita prima?



Test 1

Verificare la capacità d'equilibrio

Si tratta di un test che verifica la capacità d'equilibrio degli allievi fra 8 e 14 anni. Si analizzano in particolare l'equilibrio dinamico e quello durante le rotazioni veloci.

Struttura del test

Percorso di equilibrio su una panca rovesciata. Nella prima metà del percorso si deve eseguire una rotazione completa a sinistra o a destra; nella seconda metà salire e scendere due volte a piedi uniti su un ostacolo in gommapiuma (largo 4 cm e alto 2,5 cm). All'estremità della panca lanciare un pallone medicinale in un cassone disposto a 1,5 m di distanza, quindi eseguire una mezza rotazione e ripercorrere la panca in senso inverso per terminare sulla linea di partenza/arrivo posizionata a 1,5 m di distanza.

Istruzioni

Al segnale di partenza vai alla panca; nella prima metà esegui un giro completo (a destra o a sinistra), poi prosegui e sali e scendi due volte con tutti e due i piedi sull'ostacolo disposto sulla panca. Infine ricevi il pallone medicinale e lancialo nel cassone rovesciato. Dopo il tiro girati e ritorna alla partenza. Il tutto il più velocemente possibile ma senza mettere il piede a terra (altrimenti ricevi secondi di penalità). Hai a disposizione due prove, la migliore viene considerata per la classifica.

Valutazione del test

Il tempo della prova migliore (misurato dal comando «pronti, via!» al ritorno sulla linea del traguardo) in decimi di secondo, più le eventuali penalità. Ogni volta che si mette un piede a terra un secondo di penalità. In caso di due prove nulle (fuori tempo massimo o piede a terra più di tre volte) il test può essere ripetuto. In questo caso si accumula un'ulteriore penalità pari a 1/10 del tempo impiegato. Il tiro fuori bersaglio non viene penalizzato.

Pro e contra i test

I test presentati in queste due pagine evidenziano eventuali differenze nelle prestazioni, ma l'aspetto ludico presente negli esercizi delle pagine da 4 a 13 va perso. Per ottenere risultati il più possibile validi si devono garantire condizioni uguali per tutti.

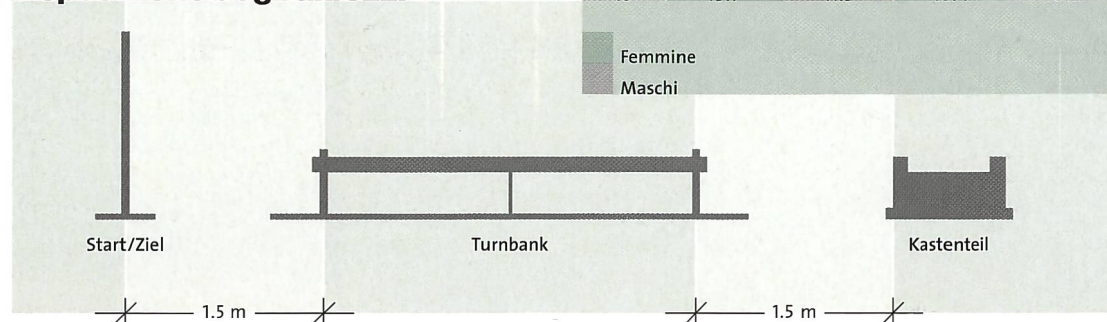
Per mantenere alta la motivazione degli allievi si potrebbe eseguire il test prima e dopo un blocco di esercizi, per consentire di verificare i propri progressi personali.

Naturalmente si possono usare come test anche alcuni degli esercizi presentati in precedenza, per i quali si può anche rinunciare al cronometro. Si può ad esempio pensare ad una prova basata su quante volte si riesce ad eseguire l'esercizio senza mai sbagliare...

Indicazioni per la valutazione (in secondi)

| Punti | 8 anni | | 11 anni | | 14 anni | |
|-------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | Femmine | Maschi | Femmine | Maschi | Femmine | Maschi |
| 1 | 36.2 | 23.2 | 26.4 | 24.5 | 23.2 | 20.2 |
| 2 | 33.2 | 29.8 | 22.7 | 22.3 | 21.2 | 18.2 |
| 3 | 29.1 | 27.8 | 20.8 | 19.8 | 19.2 | 16.1 |
| 4 | 25.1 | 25.8 | 18.6 | 17.7 | 16.7 | 14.8 |
| 5 | 21.7 | 20.1 | 16.5 | 15.5 | 14.9 | 13.3 |
| 6 | 18.9 | 18.2 | 14.3 | 13.8 | 13.5 | 11.8 |
| 7 | 16.6 | 16.5 | 12.9 | 12.6 | 12.5 | 10.8 |
| 8 | 15.2 | 14.9 | 12.1 | 11.9 | 11.8 | 10.3 |
| 9 | 14.2 | 13.8 | 11.3 | 10.8 | 10.8 | 10.1 |
| 10 | 13.1 | 11.3 | 10.4 | 10.2 | 10.2 | 9.9 |

Disposizione degli altrezzi



Rotazioni sulla panca

Il test può essere eseguito con bambini e giovani fra i 6 e i 18 anni e serve a valutare l'equilibrio durante le rotazioni.

Struttura del test

Su una panca rovesciata si devono eseguire il più velocemente possibile quattro rotazioni sull'asse longitudinale senza mai cadere a terra. Si considera eseguita la rotazione quando si raggiunge la posizione di partenza. Dopo la spiegazione ed una dimostrazione ogni allievo ha a disposizione una prova libera. Se durante il tentativo di rotazione si cade a terra, si deve tornare immediatamente sulla panca e proseguire la rotazione.

Istruzioni

Devi eseguire il più velocemente possibile quattro rotazioni sul tuo asse longitudinale (a sinistra o a destra a scelta) senza mettere il piede a terra. Si misura il tempo necessario. Se si tocca terra si ha un secondo di penalità, ma si deve tornare sulla panca e riprendere la rotazione. Se cadi più di tre volte, la prova si ripete. Si parte al comando «pronti, via!» e il tempo viene fermato al termine della quarta rotazione. Hai a disposizione una prova libera e una cronometrata.

Valutazione del test

Si valuta il tempo occorso per eseguire le rotazioni (in decimi di secondo). Ogni volta che si tocca terra si ha un secondo di penalità, ma il tempo viene bloccato e riparte quando l'allievo riprende la rotazione sulla panca. Dopo più di tre contatti a terra la prova viene ripresa da capo.



I due test sono tratti dalla seguente pubblicazione:
Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf, Hofmann, 2000.

Indicazioni per la valutazione (in secondi)

| Punti | 7 anni | | 8 anni | | 9 anni | | 10 anni | | 11 anni | | 12 anni | | 13 anni | | 14 anni | | 15 anni | | 16 anni | | 17 anni | | 18 anni | |
|-------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|
| 1 | 25.5 | 25.0 | 23.0 | 24.0 | 20.5 | 20.7 | 18.0 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 18.5 | 18.5 | 23.5 | 25.0 | 24.0 | 25.0 | 24.0 | 25.0 | 24.5 | 25.0 | 24.5 | 25.0 | 25.0 | 25.0 |
| 2 | 20.8 | 21.3 | 18.1 | 19.0 | 16.0 | 16.3 | 13.3 | 13.2 | 12.7 | 12.3 | 12.9 | 12.9 | 18.2 | 19.9 | 18.5 | 19.4 | 18.5 | 19.4 | 18.8 | 19.4 | 18.8 | 19.5 | 19.5 | 19.5 |
| 3 | 16.0 | 15.8 | 14.0 | 13.8 | 12.2 | 12.4 | 10.7 | 10.9 | 10.6 | 10.3 | 10.4 | 10.7 | 13.4 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 14.0 | 14.4 | 14.3 | 14.5 | 14.4 | 14.5 | 14.5 | 14.5 |
| 4 | 11.8 | 11.8 | 10.8 | 10.8 | 9.8 | 9.8 | 9.1 | 9.5 | 8.9 | 8.8 | 8.8 | 9.4 | 10.6 | 9.8 | 10.7 | 9.8 | 10.8 | 9.7 | 11.0 | 9.7 | 11.1 | 9.8 | 10.8 | 9.9 |
| 5 | 10.2 | 10.4 | 9.2 | 9.4 | 8.2 | 8.4 | 7.4 | 7.7 | 7.8 | 7.8 | 7.9 | 7.9 | 8.2 | 8.5 | 8.2 | 8.5 | 8.3 | 8.3 | 8.4 | 8.4 | 8.5 | 8.5 | 8.5 | 8.6 |

Femmine
Maschi

mobile

La forza della pratica

I prossimi temi in anteprima:

- Rafforzamento muscolare («mobile» 2/03)
- Giochi nell'acqua («mobile» 3/03)



Mi abbono!

- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.-; estero: € 41.-).
- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.-/estero: € 31.-).
- Approfitto dell'offerta speciale per le società sportive e sottoscrivo un abbonamento di 5 esemplari al prezzo di Fr. 30.- cadauno.
- Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 10.-).

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/Località _____

Telefono _____

Fax _____

Uso dei dati sugli abbonati a scopi commerciali

Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

- Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma _____

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSPÖ, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78
www.mobile-sport.ch

