



Sommario

Articoli

Sette giorni di attività fisica	2
Attivazione e rilassamento	3

Attività

Lunedì – Foam roller	4
Lunedì – Salti	6
Martedì – Allenare la resistenza	8
Martedì – Sport Stacking	10
Mercoledì – Rafforzamento muscolare	12
Mercoledì – Giochi all'aperto	14
Giovedì – Oggetti di uso quotidiano	16
Giovedì – Slackline	18
Venerdì – Giochi di transizione	20
Venerdì – Pallone medicinale	22
Sabato – Giochi con la palla	24
Sabato – Rampichino	26
Domenica – Camminare	28
Domenica – Rilassamento	30

Informazioni	32
Allegato	

Categorie

Età: dai 4 anni in su

Livello: principianti, avanzati

Settimana in movimento

Nel mese di marzo di quest'anno mobilesport.ch festeggia un importante anniversario. I suoi dieci anni di vita! L'occasione perfetta per pubblicare un tema del mese sotto forma di selezione di contenuti pubblicati nell'ultimo decennio. L'idea è di proporre una settimana all'insegna del movimento e dell'attività fisica adatti a ogni età, livello e capacità.

Dagli oltre cento temi del mese e dai numerosi dossier pubblicati in questi ultimi dieci anni è nato un piano settimanale, non vincolante, destinato a tutto il nostro pubblico target: bambini, giovani, adulti, persone anziane, sportivi e non. Lo si può utilizzare in modo individuale oppure gli allenatori o i docenti possono prenderne spunto per preparare le loro lezioni. È un piano settimanale che si rivolge a tutti! E lo pubblichiamo proprio nel momento in cui la primavera fa capolino, un periodo in cui spesso rinasce anche la voglia di ricaricarsi dalle fatiche dei mesi più freddi e di riprendere oppure di iniziare a fare movimento. Gli esperti sono unanimi nell'affermare che l'attività fisica è un modo semplice ed efficace per tenere a bada lo stress e aumentare il buonumore e la serenità.

Scoprire attraverso il movimento

Fare movimento e sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute e il rendimento fisico. Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è fondamentale. Ed è proprio nella regolarità che risiede la chiave per rafforzare corpo e mente.

Le attività proposte di seguito privilegiano anche l'aspetto della scoperta, la scoperta della propria fisicità, delle proprie capacità e limiti e anche dell'ambiente circostante. Chi riesce a introdurre regolarmente il movimento nella propria quotidianità si accorgerà che in poco tempo le cose diventano un po' più facili e si inizia a sentirsi meglio. Il movimento fa bene a tutti, provare per credere!



Sette giorni di attività fisica

Il piano settimanale presentato di seguito funge da guida ed è strutturato in base a sette ambiti: resistenza, mobilità, forza, coordinazione, giochi, riscaldamento e rilassamento. Ogni giorno sono proposte due attività diverse fra di loro dal punto di vista della o delle capacità condizionali sollecitate, della disciplina sportiva o del pubblico destinatario.

La struttura del piano non è vincolante, ciò significa che ognuno è libero di scegliere di praticare l'attività che desidera quando lo desidera. Le attività possono essere combinate in diversi modi (cfr. «[Muoversi fa bene alla salute degli adulti - Raccomandazioni per la Svizzera](#)» [hepa.ch](#)), ad esempio mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, cinque giorni a settimana oppure mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, tre giorni a settimana, più mezz'ora di attività fisica a intensità elevata una volta a settimana.

Come attivazione quotidiana, si può optare per [una sessione di yoga di 20 minuti](#) o l'esecuzione di un programma di movimento molto conosciuto: [i cinque tibetani](#). E per concludere la giornata, niente di meglio di alcuni [esercizi di respirazione](#) che aiutano a rilassare mente e muscoli.

		Lunedì	Martedì	Mercoledì
Bambini	Attivazione quotidiana	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di y
Giovani, adulti, seniori		5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani
Bambini	Resistenza			Giochi all'ape
Giovani, adulti, seniori		Rope Skipping	Allenare la resistenza	
Bambini	Mobilità			
Giovani, adulti, seniori		Foam Roller		Allungamento rafforzamento

Da scaricare: [piano di attività motorie \(pdf\)](#). [Modello \(doc\)](#)

Descrizione dei simboli



= Bambini



= Giovani



= Adulti



= Seniori

Nei capitoli dal lunedì alla domenica il rispettivo pubblico target è evidenziato con dei colori.

Uno stile di vita sano

Resistenza

- La regolarità è fondamentale. Fare movimento il più spesso possibile e pianificare le attività in modo che figurino nelle mansioni previste quotidianamente.
- Si consigliano 10'000 passi al giorno: tosare l'erba, andare a fare la spesa a piedi o salire le scale sono attività che contribuiscono a raggiungere questo obiettivo!
- Un miglioramento a livello di resistenza lo si osserva durante uno sforzo di 3 a 10 km o di almeno 20 minuti.

Forza

- Praticare una o due attività a settimana per rafforzare la muscolatura.
- All'inizio si consiglia di scegliere qualche esercizio e di effettuare una o due serie di 10 a 12 ripetizioni per esercizio.
- Quando l'esecuzione dell'esercizio diventa troppo facile aumentare il numero di serie e/o di ripetizioni.
- Andare a prendere delle bottiglie PET in cantina o annaffiare i fiori con un annaffiatoio può contribuire a rafforzare i muscoli degli avambracci.

Mobilità

- Eseguire degli allungamenti il più spesso possibile durante la giornata e aggiungere degli esercizi adeguati nella routine quotidiana.
- Svolgere questi esercizi prima, durante o dopo un'attività fisica. Mentre ci si lava le mani o seduti alla scrivania. Tutto è possibile!
- Contrarre e rilassare la muscolatura, mobilitare le articolazioni e allungare individualmente i vari gruppi muscolari permette di aumentare la mobilità.
- Attenzione: in caso di lassità legamentosa è imperativo eseguire degli esercizi di rafforzamento per stabilizzare le articolazioni.

Coordinazione e gioco

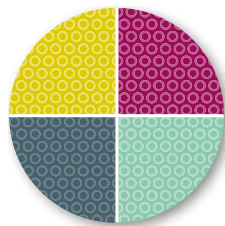
- Giocolare, stare in equilibrio su un muretto o compiere qualche passo di danza sono attività che stimolano la comunicazione fra il cervello e i muscoli che partecipano all'esecuzione del movimento desiderato.
- Giocare è sinonimi di divertimento: lasciatevi ispirare dalle idee dei bambini e integratele nella preparazione.
- Attenzione: durante le forme di gioco intensive o che prevedono cambiamenti bruschi di direzione occorre dar prova di prudenza. Chi non pratica questo tipo di attività da tempo deve ricominciare progressivamente e scegliere i partner di gioco adeguati.

Rilassamento

- È nella calma e la tranquillità che risiede la forza: le pause sono un'ottima fonte di energia.
- Un'alimentazione sana ed equilibrata e un'idratazione sufficiente sono importanti e benefiche per l'organismo.
- È importante inoltre dormire a sufficienza.
- Una passeggiata all'aria aperta, un bagno caldo o un massaggio dolce a mani e piedi favorisce un ritorno alla calma e il sonno.

Attivazione e rilassamento

Per lo speciale «Settimana in movimento» proponiamo un riscaldamento quotidiano, attraverso ad esempio un programma di yoga composto di esercizi semplici o una sequenza di movimento molto conosciuta come i cinque tibetani, della durata massima di 20 minuti. Naturalmente non può mancare una parentesi di rilassamento a fine giornata.



Attivazione quotidiana

20 minuti di yoga

Una sequenza di yoga comprende un piccolo riscaldamento, una parte principale e un rilassamento finale. Questo programma della durata di circa 20 minuti permette di ottenere molti effetti benefici sia fisici che psichici. Gli esercizi proposti si addicono anche ai bambini a partire dai 5 anni. Non occorre particolare materiale, se non si hanno materassini o tappetini da yoga o pilates si consiglia di usare il tappeto del salotto o un grande telo da spiaggia!

[Programma di yoga di 20 minuti](#)



I cinque tibetani

Attorno a questi cinque semplici esercizi circolano molte leggende. Ma indipendentemente da miti e dicerie, i cinque tibetani sono molto popolari proprio grazie alla loro semplicità e all'effetto che producono: attivazione e rilassamento giornalieri del corpo.

[Istruzioni sotto forma di filmati](#)



Rilassamento quotidiano

Consigli benessere

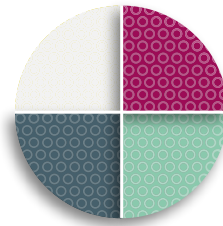
Gli esercizi di respirazione e di rilassamento possono essere integrati nella vita quotidiana a casa, sul lavoro e naturalmente a scuola. In questo ambito sono inoltre ideali per il ritorno alla calma durante lezioni sportive sulla neve, in palestra o nel bosco. È utile esercitarsi in modo regolare e alle stesse condizioni finché la reazione di rilassamento si è consolidata e porta a una reazione condizionata.

Da scaricare: [Rilassamento pronto per l'uso](#) (pdf)



Lunedì – Foam roller

Durante gli allenamenti con il rotolo di gomma (o foam roller) la parola d'ordine è qualità e non tanto quantità. È importante effettuare dei movimenti lenti per ottenere un rilascio ottimale delle tensioni e un tessuto connettivo liscio. L'automassaggio con il foam roller favorisce la circolazione sanguigna, il flusso linfatico e la rigenerazione.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Durante l'allenamento è importante sentire costantemente una sensazione di «dolore piacevole», un po' come durante un massaggio sportivo intenso. Occorre invece evitare assolutamente i dolori lancinanti o i bruciori.
- Il respiro è un buon indicatore per quanto riguarda l'intensità del massaggio. Chi riesce a respirare correttamente durante tutta la durata degli esercizi soddisfa le condizioni per ottenere un automassaggio efficace.
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli [esercizi di allungamento](#). Terminate la sessione di allenamento con [un rilassamento pronto all'uso](#).

Sciogliere le tensioni nei piedi

Un esercizio molto utile per migliorare la mobilità e la sensibilità nei piedi e prevenire così infiammazioni in questa zona.

Posizione di partenza: posizionare il rotolo su una superficie aderente affinché non scivoli via. Portare un piede sul rotolo. Tenere le mani sui fianchi e la postura eretta. Mantenere lo sguardo in avanti. Mantenere [l'asse delle gambe diritto](#).

Svolgimento: spostare il centro di gravità esercitare un po' di pressione sul rotolo. La maggior parte del peso resta però sulla gamba d'appoggio. Poi piegare ed estendere il ginocchio sollevato sopra il rotolo spostandolo in avanti e indietro, dalla punta delle dita fino al tallone. Cambiare lato.

Tecnica: continuare a cambiare il punto di pressione e restare un momento nella posizione in cui si sente più tensione. Aspettare finché i «dolori piacevoli» si affievoliscono.

Osservazioni: assicurarsi che ogni centimetro della pianta del piede venga a contatto con il rotolo. Avanzare con un metodo preciso è fondamentale per ottenere un risultato efficace. Per maggiore intensità utilizzare palline da tennis o da golf oppure una palla per il gioco del lacrosse.



In equilibrio sul rotolo

In questo esercizio l'accento è posto sull'equilibrio. Dopo aver appoggiato un piede sul rotolo di gomma bisogna oscillare dapprima con una gamba e poi con l'altra.

Posizione di partenza: in piedi sul rotolo su un unico piede, braccia sui fianchi.

Svolgimento: cercare di mantenere l'equilibrio sul rotolo e muoversi a pendolo con la gamba. Cambiare lato. In caso di difficoltà a mantenere l'equilibrio aprire le braccia di lato.



Parte posteriore della coscia con entrambe le gambe

Un esercizio meno intenso per la muscolatura posteriore della coscia, poiché il rotolo scorre sotto entrambe le gambe.

Posizione di partenza: estendere entrambe le gambe sul rotolo e sostenersi appoggiando le mani dietro la schiena.

Svolgimento: sollevare il bacino e spingere il corpo in avanti e indietro con le mani. In questo modo il rotolo scorre lungo le cosce.



Glutei/rotatori esterni

Con questo esercizio si massaggiano in modo intenso i muscoli che circondano la zona del fondoschiena.

Posizione di partenza: sedersi sul rotolo, le ginocchia sono piegate e i piedi appoggiati a terra aperti alla larghezza delle anche. Appoggiare le mani a terra dietro il rotolo. Estendere le braccia, sollevare lo sterno e appoggiare una caviglia sopra il ginocchio opposto.

Svolgimento: far rotolare il rotolo sul lato del fondoschiena della gamba sollevata. A seconda dell'angolo d'inclinazione si raggiungono diverse zone della muscolatura del fondoschiena. Massaggiare entrambi i lati.

Osservazione: cercare i «trigger point» (le zone che necessitano di maggior lavoro) e rimanere in quel punto per un istante. Respirare normalmente.

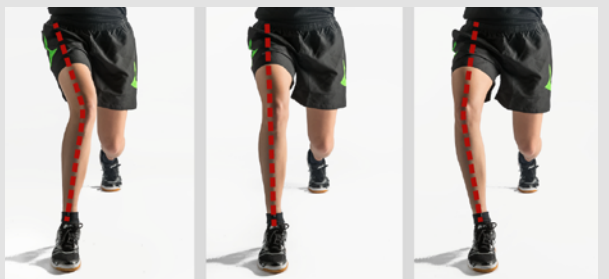


La corretta posizione delle gambe

La catena funzionale – coscia-tibia-gamba – lavora in modo ottimale se le articolazioni delle anche, delle ginocchia e delle caviglie formano una linea verticale quando si sta in piedi (gambe leggermente divaricate). Durante gli esercizi bisogna evitare di spingere il ginocchio verso l'interno o l'esterno. Se si migliora la capacità di stabilizzazione della gamba si riduce il rischio di distorsione della caviglia, di strappi muscolari e anche di rottura dei legamenti del ginocchio.

Esercizio per l'asse delle gambe

Mani sulle anche, posizionare una mini fascia elastica poco sotto il ginocchio. Divaricare leggermente le gambe (alla larghezza delle anche), assumere una posizione corretta a livello di asse. Sollevare una gamba e trasferire il peso del corpo sull'altra. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi riposare la gamba. Da 15 a 20 ripetizione per gamba, tre serie.

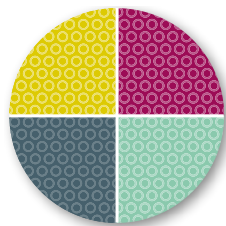


Maggiori informazioni

- Foam Roller: [altri esercizi](#)
- Allenamento con attrezzi: [tre attrezzi in un colpo d'occhio](#)

Lunedì – Salti

Allenarsi a saltare ha un effetto positivo sulla densità ossea, soprattutto nei bambini, come dimostrato da diversi studi. Le forme di salto sono adatte ai bambini e ai principianti, ma anche i più esigenti trovano pane per i loro denti. L'importante è riuscire ad ammortizzare bene gli atterraggi. Dopo una pratica regolare, è possibile aumentare la difficoltà e l'intensità degli allenamenti con o senza la corda per saltare. Di seguito le nostre proposte per grandi e piccini.



Consigli

- Riscaldamento: preparare con cura l'articolazione del piede, dapprima con dolci molleggiamenti e poi eseguire i primi salti. Non iniziare mai con gli esercizi più difficili, ma aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Tecnica di salto: è importante saltare solo all'altezza necessaria e cercare sempre di affinare la tecnica che permette di risparmiare le forze. Per riuscire a saltare per lungo tempo è infatti indispensabile adottare una tecnica di salto «economica».
- Lunghezza della corda: posizionarsi sulla corda con una gamba e portare le impugnature all'altezza delle ascelle.
- Posizione del corpo e tecnica di slancio: durante il salto il corpo deve rimanere in posizione eretta e la corda va avvolta attorno all'articolazione della mano. Lo sguardo è sempre fisso in avanti.
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli [esercizi di allungamento](#). Terminate la sessione di allenamento con [un rilassamento pronto all'uso](#).

Saltare

Sulle scale

Questo esercizio va svolto in un luogo in cui si trova una scalinata. I bambini devono salire e scendere saltando in vari modi. Ad un'estremità di una scalinata, si sale saltellando e dall'altra si scende nello stesso modo.

Osservazione: garantire la sicurezza delle scale disponendo dei tappetini nei punti pericolosi.

Varianti

- Saltellare su una gamba sola.
- Saltellare alternando la gamba sinistra e quella destra.

Materiale: tappetini



Con la corda

In questo esercizio i bambini creano delle brevi combinazioni che possono eseguire da soli o in gruppo. Iniziare l'esercizio con diversi salti singoli per creare una breve combinazione (ad es.: 4 salti con entrambe le gambe, 4 volte a sinistra, 4 volte a destra, 4 volte a gambe divaricate, ecc.).

Materiale: corda per saltare



Corsa dei cavalli

I bambini svolgono una corsa di cavalli fittizia formando un grande cerchio. Il docente dirige la gara impartendo diversi compiti:

- Corsa: correre sul posto.
- Fossato: grande salto in avanti.
- Ostacolo: saltare il più possibile in alto.
- Curva a sinistra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso sinistra.
- Curva a destra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso destra.



Rope Skpping

Two-feet-jump

Grazie a questo esercizio s'imparano le basi del salto con la corda. Chi padroneggia questi salti può lanciarsi in tecniche più complicate. Saltare e atterrare con entrambi i piedi. Attenzione, è molto importante saltare solo una volta ad ogni giro di corda! I principianti tendono inconsapevolmente ad eseguire due saltelli (Double Bounce) fra un giro di corda e l'altro, ciò che fondamentalmente non è sbagliato o nocivo per la salute ma può disturbare durante l'esecuzione delle tecniche di salto successive.



Jumping jack

Questo esercizio abbina il salto con la corda e il salto a gambe divaricate. Per eseguirlo correttamente è necessario avere un buon ritmo e dar prova di tempismo. Iniziare con il «Two – foot jump» (esercizio precedente). Saltare in alto, aprire le gambe lateralmente e atterrare a gambe divaricate. Durante il salto successivo richiudere le gambe e così via... Attenzione a non perdere il ritmo!



Jog step

Durante questo esercizio con la corda viene integrato il movimento della corsa. Il ginocchio anteriore viene sollevato ma il tallone non deve essere alzato (all'indietro). Saltare su una gamba e poi sull'altra, come se si corresse sul posto. Sollevare il ginocchio ma non alzare (all'indietro) il tallone. Eseguire un giro di corda ad ogni saltello. Questa tecnica, che comporta il maggior risparmio di energia, è adatta per allenare la velocità.

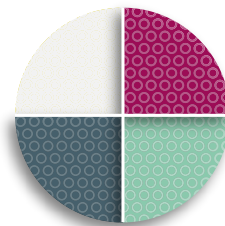


Maggiori informazioni

- Salute delle ossa: [Forti fino al midollo](#)
- Rope Skpping: [altri esercizi](#)

Martedì – Allenare la resistenza

È molto importante che chi pratica sport nel tempo libero aumenti la propria resistenza aerobica, per ragioni di salute. Un allenamento della resistenza ben dosato è efficace ad esempio contro modifiche patologiche a livello cardiovascolare. Gli esercizi presentati di seguito sono ideali sia per i principianti che per gli avanzati.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

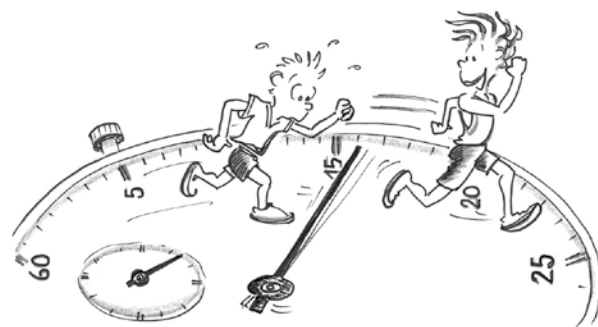
Buono a sapersi

L'allenamento della resistenza permette di:

- rafforzare il sistema cardiovascolare, il muscolo cardiaco viene rifornito meglio di ossigeno e si abbassa la pressione;
- rafforzare le funzioni vegetative (circolazione, digestione, temperatura, ritmo sonno-veglia e altre ancora), sono regolate meglio;
- ridurre i valori di lipidi nel sangue e aumentare la frazione salutare del colesterolo nel sangue;
- migliorare l'attività metabolica e i consumi energetici e raggiungere un peso ideale;
- migliorare il comportamento alimentare e ridurre il consumo di generi nocivi;
- migliorare l'umore, spesso si riscontra una riduzione degli atteggiamenti depressivi e degli stati d'ansia.

Chiacchierare correndo

Un esercizio in cui i partecipanti fanno una corsetta di 10 o 15 minuti a coppie, in tre, in quattro, e raccontano al compagno il più possibile di quello che hanno fatto durante la giornata. Su un circuito che i partecipanti conoscono (non soltanto giri di campo), eventualmente cambiando partner o gruppo verso metà corsa.



Corsa a pendolo

I partecipanti svolgono in un tempo dato e ad una velocità a scelta un determinato percorso. Trascorso il tempo, tutti tornano al punto di partenza cercando di impiegare lo stesso tempo dell'andata.

Variante

- Per il ritorno impiegare uno, due o tre minuti in meno.

Materiale: cronometro



Impilare i bicchieri

In questo esercizio due persone si affrontano. Quante volte A riesce ad impilare i bicchieri per costruire una [torre a sei elementi](#) mentre B fa due o più giri di corsa?

Material: bicchieri di plastica



Chi sono?

Formare delle coppie. A riceve una carta su cui è raffigurato un animale, B deve indovinare di quale animale si tratta. A può rispondere solo con un sì e con un no. A e B camminano o corrono uno accanto all'altro fino a quando B indovina l'animale.

Indovinare un altro tema (ad es. uno sport, ecc.).



Biathlon

Dei birilli di plastica o cerchi disegnati per terra possono essere usati come stand di tiro. Dopo aver fatto un giro camminando, ogni partecipante lancia da una linea dei coperchi di bottiglie, palline da tennis, ecc., contro il bersaglio. Cinque tentativi a testa. Ogni errore è punito con un giro supplementare.

Varianti

- Correre invece di camminare.
- Américaine in coppia.

Material: palline da tennis, birilli di plastica

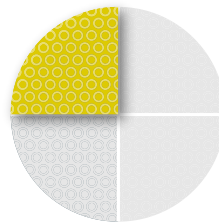


Maggiori informazioni

- La capacità di resistenza può essere migliorata utilizzando diversi metodi, che si distinguono sostanzialmente per il volume e l'intensità dell'allenamento.
→ [I metodi dell'allenamento della resistenza](#)
- La scala di Borg è uno strumento molto facile per determinare individualmente l'intensità dell'allenamento. L'affaticamento raggiunto durante uno sforzo viene descritto in modo soggettivo.
→ [Scala di Borg](#)
- Affinché l'allenamento della resistenza sia efficace per ogni partecipante, i monitori devono proporre diversi tipi di sforzo aerobico e di controllo. Per uno sportivo è un vantaggio imparare ad adattare da solo carichi gli sforzi e l'intensità degli esercizi.
→ [Dosare e controllare lo sforzo](#)

Martedì – Sport Stacking

Lo sport stacking s'impila facilmente. L'obiettivo è di riuscire a comporre e a scomporre una piramide di bicchieri di plastica nel minor tempo possibile, alternando mano destra e mano sinistra. Un'attività divertente per tutta la famiglia!



Consigli

In questo gioco i risultati si ottengono solo con l'allenamento ma anche seguendo la metodologia giusta e alcuni consigli pratici.

- Definire la mano dominante (destrimani, mancini) ed iniziare sempre con questa. I destrimani compongono e scompongono le torri da sinistra verso destra, i mancini da destra verso sinistra!
- Impilare lentamente e in modo controllato (movimento circolare delle braccia). Il ritmo va aumentato progressivamente poiché solo chi riesce ad impilare i bicchieri senza commettere errori può essere definito «veloce».
- Afferrare i bicchieri con le dita lateralmente e non dall'alto, per evitare che intralcino i movimenti, e non comprimerli inutilmente.
- Disponendo i bicchieri molto vicini l'uno all'altro (non lasciando alcuno spazio) la torre si stabilizza automaticamente.
- Scomporre: non sollevare i bicchieri ma spingerli lateralmente e lasciarli cadere uno nell'altro.
- Nella posizione di partenza del «3-3-3» e «3-6-3», spingere leggermente in avanti la pila di bicchieri che si trova al centro (semicerchio) in modo tale da rendere la costruzione più ermetica.
- Ripetizioni e automatismi: provare, riprovare e riprovare ancora fino a quando non si riesce!

La torre a tre elementi

«La torre a tre elementi» è la base dello sport stacking e riuscire a comporla senza commettere errori rappresenta una vera e propria sfida. La descrizione dei movimenti si rivolge ai destrimani.

Comporre: tre bicchieri sono impilati uno sull'altro. Come prima mossa afferrare contemporaneamente con la mano destra (mano dominante per i destrimani) il bicchiere che si trova in cima alla pila e con la sinistra il secondo bicchiere. Collocare il bicchiere che sta nella mano destra accanto al terzo bicchiere e posizionare il bicchiere della mano sinistra sugli altri due in modo tale da formare una piramide. «La torre a tre elementi» è terminata.

Scomporre: anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Utilizzando la mano destra spostare verso destra il bicchiere collocato più in alto impilandolo sul bicchiere sottostante. Con la mano sinistra, sollevare l'ultimo bicchiere e impilarlo sopra gli altri due.



La torre a sei elementi

La disciplina del «3-6-3» prevede un impiego di dodici bicchieri in totale. Di seguito i passi necessari per imparare una nuova forma di base: «la torre a sei elementi». La descrizione dei movimenti si rivolge ai destrimani.

Comporre: sei bicchieri impilati uno sull'altro. Afferrare con la mano destra i primi tre bicchieri e con quella sinistra altri due. Collocare dapprima con la mano destra e poi con la sinistra (in modo alternato) un bicchiere ai lati dell'ultimo rimasto sul tavolo. Comporre in seguito il secondo piano della piramide collocando dapprima un bicchiere con la mano destra e poi un altro con la sinistra. Disporre l'ultimo bicchiere in cima alla piramide con la mano destra. «La torre a sei elementi» è terminata.

Scomporre: anche l'operazione di scomposizione inizia con la mano dominante. Spostare verso il basso e verso destra il bicchiere in cima alla piramide facendo così scivolare tre bicchieri uno nell'altro. Eseguire la stessa operazione verso sinistra utilizzando la mano sinistra. Con la mano destra impilare la pila di bicchieri che sta a destra sopra il bicchiere centrale, poi impilare su questa pila gli ultimi bicchieri utilizzando la mano sinistra.



Posizione d'appoggio

Un esercizio durante il quale gli allievi devono comporre e scomporre una torre di bicchieri (numero di elementi a scelta) in una posizione assai esigente dal punto di vista fisico: in appoggio frontale!



Spazio alla creatività

Esistono numerosi tipi di piramidi. Dopo essersi familiarizzati con quella a tre e a sei elementi si può provare a inventare delle composizioni. Non ci sono limiti, basta un po' di immaginazione!

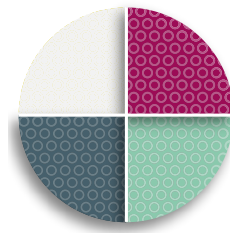


Maggiori informazioni

[Altre forme di sport stacking](#)

Mercoledì – Rafforzamento muscolare

Durante questo allenamento della forza si allenano sia il sistema muscolare globale sia quello locale. Proponiamo anche un pratico programma di allenamento da scaricare, ideato dagli esperti della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM.



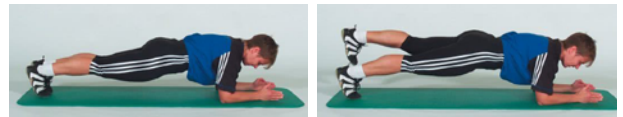
Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Utilizzare una superficie morbida (tappetino, coperta piegata più volte, ecc.)
- Durante gli esercizi si deve respirare regolarmente. Il respiro non deve essere trattenuto (evitare una respirazione compressiva).
- La qualità dell'esecuzione è importante, anche per quanto riguarda la sua velocità: gli esercizi devono essere eseguiti in modo dinamico, ma lentamente. I principianti ed i ragazzi fino a 12 anni, li possono eseguire anche in modo statico.
- Dopo un allenamento di resistenza alla forza bisogna procedere a degli allungamenti della muscolatura.

Stabilità del tronco – Decubito prono

Posizione iniziale: decubito prono, in appoggio sugli avambracci, muscoli profondi addominali contratti, corpo proteso all'indietro, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Posizione finale: sollevare alternativamente gli arti inferiori ad un'altezza non superiore a quella di un piede, mantenendo stabile e immobile il corpo.



Stabilità del tronco – Decubito laterale

Posizione iniziale: decubito laterale in appoggio su un braccio, le articolazioni della caviglia, dell'anca e le spalle si trovano sulla stessa linea, contrazione dei muscoli addominali profondi.

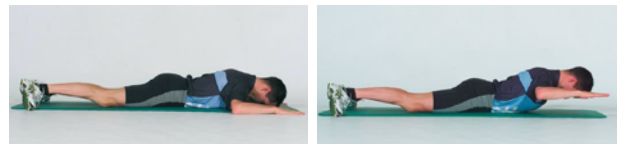
Posizione finale: sollevare ed abbassare il bacino, senza ruotarlo all'indietro, toccando solo leggermente terra.



Schiena

Posizione iniziale: decubito prono, arti inferiori estesi e ruotati all'esterno, con i talloni spinti gli uni contro gli altri, braccia in fuori piegate a U. Disporre il capo nel prolungamento della colonna vertebrale.

Posizione finale: mantenendo le braccia piegate ad U, sollevare il tronco, stabilizzando le scapole verso il basso, in direzione della colonna vertebrale. In questa posizione, sollevare ed abbassare il tronco, senza sollevare la testa più di 10-15 cm.

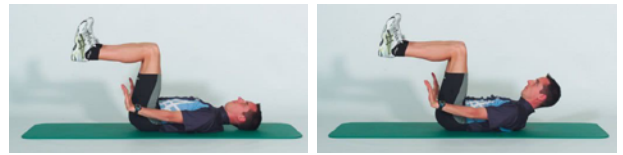


Muscoli addominali

Posizione iniziale: decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse ad angolo retto, braccia tese accanto al tronco, leggermente sollevate da terra con i palmi delle mani rivolte verso i piedi.

Posizione finale: flettere in avanti il busto, fino a sollevare le scapole da terra, poi riportarlo a terra; mantenendo le braccia distese «spingere» i palmi delle mani verso i piedi. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa non tocca terra.

Osservazione: durante questo esercizio la forza va dosata con cura e i movimenti devono essere eseguiti con precisione.



Gambe e fondoschiena – Sollevare la gamba inferiore

Posizione iniziale: decubito laterale. Un braccio si trova sotto la testa mentre l'altro stabilizza il tronco; la gamba in alto è poggiata a terra, piegata ad angolo retto all'articolazione del ginocchio e dell'anca, mentre l'altra è estesa, con le dita dei piedi in direzione della testa.

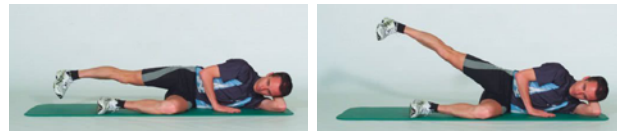
Posizione finale: sollevare ed abbassare la gamba estesa.



Gambe e fondoschiena – Sollevare la gamba superiore

Posizione iniziale: decubito laterale, un braccio si trova sotto la testa, mentre l'altro stabilizza il tronco. Una gamba è appoggiata a terra, piegata ad angolo retto nell'articolazione del ginocchio e dell'anca, mentre l'altra è estesa, ruotata all'interno, con le dita dei piedi in direzione della testa.

Posizione finale: sollevare ed abbassare la gamba estesa, mantenendo il bacino in estensione e ruotato all'interno.



Allungamento dopo rafforzamento

L'allenamento della mobilità è un fattore d'importanza fondamentale in ogni disciplina sportiva. Aumentare la mobilità articolare è possibile, a qualsiasi età, ma il presupposto fondamentale è di allenarla in modo specifico e mirato.

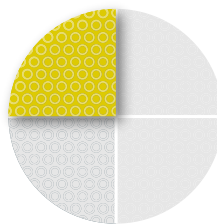
[Esercizi](#)

Da scaricare

[Programma di allenamento per ogni età \(pdf\)](#)

Mercoledì – Giochi all'aperto

Nel bosco, in un parco giochi, su un prato o su un fondo duro si possono allenare vari aspetti con i bambini, proponendo loro delle forme di gioco stimolanti. È necessario consentire la scoperta di varie sensazioni, nonché promuovere e stimolare la percezione in modo globale. È quindi da considerare un arricchimento lasciare di tanto in tanto il proprio ambiente consueto per scoprire altri ambienti in cui muoversi!



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Nel bosco

La raccolta di pigne

Suddivisi in gruppi, i bambini delimitano con una corda un nido, dove raccogliere in un tempo determinato il più possibile di pigne. Si può trasportare una sola pigna per volta. Quale gruppo ne raccoglie di più?

Varianti

- Tiro al bersaglio con le pigne.
- A coppie: uno aiuta il compagno a bloccare con tutte le parti del corpo quante più pigne possibile. Quale coppia riesce a trasportare più pigne fino a un punto prestabilito?
- Giocare a bocce con le pigne. Il pallino è costituito da una pietra.
- Disporre su un tronco abbattuto una fila di pigne di una certa grandezza e cercare di abatterle tirando pigne più piccole.

Materiale: pigne, corda



Riempire il nido

I bambini devono raccogliere nel bosco 10 oggetti naturali diversi e portarli ciascuno al proprio nido (cerchio fatto con una corda), trasportandone solo uno per volta. A questo punto ci si divide a coppie. Uno memorizza gli oggetti raccolti, poi parte per un giro su un percorso prestabilito. L'altro sceglie un oggetto, che deve essere poi indovinato dal primo bambino.

Varianti

- Modificare il modo di muoversi e la consegna. Per consentire al compagno di rubare l'oggetto si può ad esempio contare fino a 10 a occhi chiusi, fare 20 saltelli alla corda, correre a toccare 10 alberi.
- un bambino si stende a terra. Quando l'altro gli mette un oggetto su una parte del corpo deve indovinare di che oggetto si tratta e indicare ad alta voce il nome della parte del corpo.
- Con gli oggetti raccolti i bambini creano un'opera d'arte.

Materiale: corde per saltare, diversi oggetti



Fondo duro, prato, parco giochi

Inseguimento con le mollette

Ogni bambino ha tre mollette da bucato fissate ben visibili agli abiti. Ognuno cerca di rubare le mollette degli altri per metterle sui suoi vestiti. Chi riesce a raccogliere più mollette di tutti? Così facendo i bambini migliorano la capacità di reazione e la velocità.

Varianti

- I bambini ricevono tre mollette da bucato, che devono attaccare ai vestiti degli altri cercando di non farsene agganciare a loro volta.
- Sostituire le mollette con nastri o fazzoletti colorati da fissare alla cintura.

Materiale: mollette, corda o nastri colorati



Il gioco dell'ombra

Durante questo esercizio i bambini, suddivisi a coppie, allenano due aspetti distinti: la velocità e la capacità di orientamento nello spazio in cui si trovano. Uno scappa, l'altro cerca di calpestare l'ombra del compagno.

Varianti

- Uno esegue tutta una serie di movimenti, l'altro imita l'ombra del compagno.
- Comporre delle figure con le ombre.

Osservazione: i più piccoli, che ancora non hanno un buon orientamento nel gruppo, devono essere introdotti con una certa prudenza a questo tipo di giochi di corsa in gruppo.

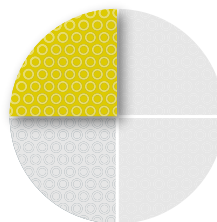


Maggiori informazioni

- [Fondo duro, prato, parco giochi](#)
- [Nel bosco](#)
- [Con l'acqua, sulla riva](#)
- [In acqua](#)
- [Nella neve](#)
- [Sul ghiaccio](#)

Giovedì – Oggetti di uso quotidiano

Questi giochi si prestano per essere svolti in famiglia o in gruppi molto piccoli e stimolano i bambini a fare movimento nei modi più diversi. Possono essere eseguiti sul balcone o in casa in uno spazio appositamente delimitato.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Giocare

Artisti di palline

Lasciare cadere la pallina per terra e riprenderla con il bicchiere di plastica. Cambiare regolarmente mano (bilateralità).

Varianti

- Lanciare la pallina in aria e riprenderla.
- Far palleggiare la pallina usando il fondo del bicchiere.
- Provare a lanciare la pallina in aria, girare su sé stessi e riprendere la pallina con il bicchiere.

Osservazione: queste forme di gioco esigono una superficie piatta e liscia per consentire alla pallina di rimbalzare bene.



Giocare insieme

I bambini si dispongono uno di fronte all'altro all'interno di un triangolo o di un quadrato e si passano le palline facendole rotolare per terra. Dopodiché cercano di riprendere la pallina nel bicchiere. Quanti passaggi corretti riescono a fare consecutivamente? Questa forma funziona quando i passaggi vengono effettuati per terra o su un tavolo.

Varianti

- A coppie, ciascun partecipante ha una pallina. Passarsi contemporaneamente la pallina facendola rimbalzare. Entrambi riescono a prenderla con il bicchiere?
- Stesso gioco ma con un segnale. Uno dei membri del gruppo dice se la famiglia si deve spostare verso destra o sinistra.

Giochi di rinvio

Passarsi la pallina facendola rimbalzare a terra. Attenzione: usare entrambe le mani (ognuna inserita in una busta di cartone), una volta la sinistra e una volta la destra. Altra possibilità: passarsi la palla direttamente in aria (come la volée nel tennis). Dopodiché sfidare il proprio compagno in una vera e propria partita. Disegnare per terra le linee del campo, definire le regole, il conteggio dei punti e adattare il campo allo spazio a disposizione.

Varianti

- Giocare un doppio 2:2
- Giocare contro una parete (squash)
- Giocare sopra una rete (o un altro ostacolo)

Osservazione: con un po' di fantasia si possono trovare altre forme di gioco.

Variare il materiale: scopette, sottopiatte, tagliere e naturalmente racchette da ping pong, di badminton o di tennis



Correre, saltare, forza

Salti su fogli di pellicola a bolle

I fogli di pellicola a bolle sono disseminati per terra. I bambini eseguono uno slalom attorno ad essi. Al segnale, saltano a piedi uniti sui fogli di pellicola. Chi riesce a fare più rumore schiacciando le bollicine?

Variante

- Disporre i fogli di pellicola in modo tale che si possa saltare da uno all'altro senza toccare il pavimento.



Allenare la velocità

Allineare i fogli per terra a una distanza corrispondente a una falcata circa. Correre il più velocemente possibile cercando di mantenere lo stesso ritmo posando un piede su ogni foglio.

Allenare la forza di salto sulle scale

Saltare da un gradino all'altro salendo e scendendo le scale e far esplodere le bollicine. Divertimento garantito!

Varianti

- Saltare a piedi uniti salendo.
- Saltare su una gamba sola salendo (da entrambi i lati)
- «Saltare come un coniglio»: appoggiare le mani su uno scalino e fare un saltello.

Rafforzamento dei muscoli dei piedi e delle gambe

- Correre sui talloni. Chi riesce a fare più rumore?
- Correre sui talloni. Chi riesce a far esplodere più bollicine?

Muscoli addominali

- Chi riesce, dopo essersi seduto sul foglio con braccia e piedi in aria, a far esplodere le bollicine con il fondoschiena?
- Chi riesce a stare in equilibrio sul fondoschiena e a schiacciare il maggior numero di bollicine con le dita?

Muscoli delle braccia e del tronco

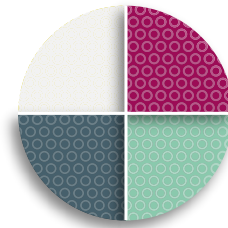
- In posizione di appoggio frontale: schiacciare le bollicine dapprima con una mano e poi con l'altra

Maggiori informazioni

- [Giornali](#)
- [Sottobicchieri di carta](#)
- [Tappi di bottiglia](#)

Giovedì – Slackline

Gli amanti dell'azione pura possono usare la fettuccia come trampolino stretto ed eseguire salti spettacolari su di esso. Chi invece preferisce eseguire movimenti più tranquilli può anche utilizzare lo slacklining per meditare. Trovare il proprio equilibrio nel bosco è un ottimo modo per staccare dalla vita quotidiana e ricentrarsi.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Posizione di base

Prima di iniziare a muovere i primi passi, bisognerebbe essere in grado di rimanere in piedi sulla fettuccia su una sola gamba per cinque-dieci secondi. Grazie a questa posizione è possibile bilanciarsi facendo uso della seconda gamba. Allenare sia la gamba sinistra sia la destra.

Più facile

- Per ridurre l'instabilità iniziale (oscillazione della fettuccia) e diminuire la lunghezza, è possibile sedersi a metà linea. Se anche dopo diversi minuti non si riesce a eseguire l'esercizio, chiedere aiuto a qualcuno (tenere per mano). Seguire i movimenti di bilanciamento e stabilizzare solo quando si sta per cadere.

Più difficile

- Incrociare le braccia (davanti al petto, dietro la schiena o sopra la testa).

Materiale: una fettuccia di circa 35 mm di larghezza è ideale. Se la slackline è troppo larga non se ne sentono più i bordi e scivola via da sotto i piedi con molta facilità. Se invece è troppo stretta fa male alla pianta dei piedi durante determinate acrobazie.

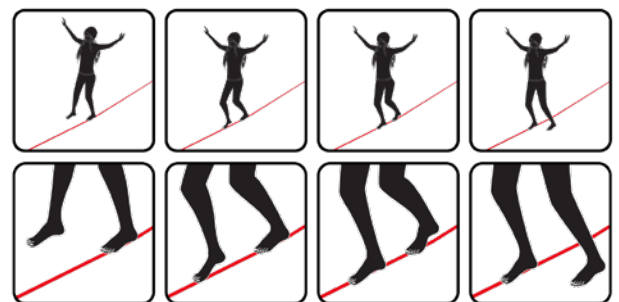


Primi passi

Una volta familiarizzati con la posizione di base si possono muovere i primi passi. Prima di posare completamente il piede, è importante tastare bene la linea. Non occorre guardare sulla fettuccia per sapere dove si trova. Prima di sollevare completamente il piede posteriore dal nastro, tenere il contatto con le dita dei piedi e spostare il baricentro verso il piede anteriore.

Più difficile

- Camminare all'indietro.
- Provare su una fettuccia più lunga.



Di traverso

Chi ha imparato a camminare in modo controllato sulla linea, può esercitarsi anche di traverso. Questa posizione costituisce la base di molte altre evoluzioni dinamiche.

- Entrambi i piedi puntano nella stessa direzione.
- Girare i fianchi e le spalle al fine di portare un braccio a sinistra e l'altro a destra della linea.
- La distanza tra i piedi corrisponde almeno alla larghezza dei fianchi.
- Piegare le ginocchia.



Adattare l'infrastruttura

È assolutamente indispensabile proteggere l'albero quando lo si usa per fissare le linee.

Per fissare le linee all'esterno si fa principalmente uso di alberi. Per non danneggiarli, occorre però rispettare alcuni punti. Il documento fornisce consigli utili sul modo di fissare la fettuccia, su come proteggere gli alberi e sulla sicurezza.

[Slackline: Adattare l'infrastruttura](#) (pdf)

Maggiori informazioni

Nozioni

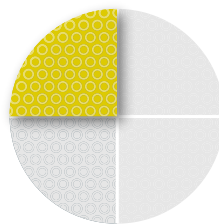
- [Utilità e effetti](#)

Altri filmati

- [Buttbounce](#)
- [Guida allo slacklining \(diversi altri trick\)](#)

Venerdì – Giochi di transizione

I giochi di transizione permettono di vivere esperienze, offrono divertimento e sfide e sono adatti a diversi gruppi target. Quelli presentati nella seguente raccolta possono essere utilizzati per tutte le fasce d'età o, ad esempio anche per gli adulti, oppure adattati a diversi gruppi grazie alle possibili varianti.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Requisiti

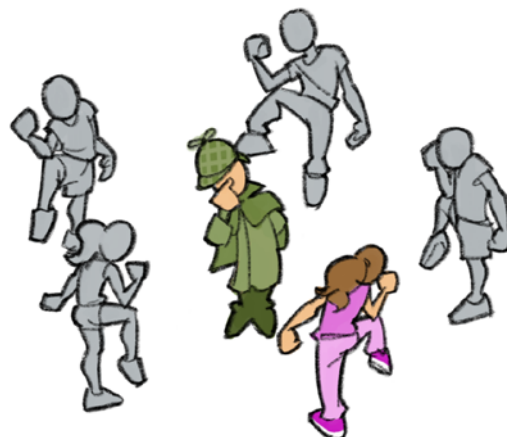
- Nessun materiale o poco materiale necessario
- Questi giochi sono applicabili in qualsiasi momento e ovunque
- Non sono pericolosi
- In parte eseguibili senza istruzioni
- Tutti possono partecipare, in questi giochi non vi sono espulsioni

Con molto spazio

Il «personal trainer» mostra un movimento che viene imitato dagli altri bambini. Nel frattempo un investigatore deve scoprire l'identità del «personal trainer». I bambini definiscono una persona (detective). Il detective esce dallo spazio oppure si gira e chiude gli occhi. Il gruppo definisce un allenatore personale, che avrà il compito di dimostrare un movimento che poi tutti gli altri imitano. Il detective entra al centro del cerchio e cerca di capire chi è l'allenatore personale. Dopo un paio di secondi, l'allenatore personale cambia l'esercizio (movimento) che tutti devono copiare. Quando il detective capisce chi è l'allenatore personale si riassegnano i ruoli.

Altri ruoli:

- Il neofita: si muove sempre in modo diverso rispetto all'allenatore personale e confonde il gioco.
- Il bradipo: esegue i movimenti molto più lentamente e cambia esercizio sempre in ritardo.
- Il bodybuilder: è fissato sul lato estetico del movimento e attiva in modo esagerato i muscoli.



Con poco spazio

All'inizio ci sono quattro mani in gioco. Lo scopo di questo gioco è di indovinare il numero di pollici che saranno in alto alla fine.

Svolgimento: ogni giocatore ha la possibilità di alzare o abbassare i pollici dopo un segnale prestabilito (p. es. 1, 2 e ...). All'inizio entrambi i giocatori tengono le mani (pugni e pollici ripiegati) al centro. Al 3, un giocatore annuncia il numero totale di pollici che pensa verranno alzati. Allo stesso tempo, entrambi i giocatori alzano nessuno, uno o entrambi i pollici. Chi indovina il numero corretto di pollici toglie una mano dal gioco. Vince chi indovina due volte di seguito il numero corretto di pollici. In seguito, tutti i vincitori si cercano un nuovo sfidante e tutti i perdenti giocano con un altro perdente.



Mentre si è in viaggio

I bambini formano gruppi di due e contano alternativamente su tre. Contano il più velocemente possibile dicendo sempre un solo numero a persona (A dice 1, B dice 2, A dice 3, B dice 1, ecc.). In seguito un numero è sostituito da un movimento (1= battere le mani), i numeri 2 e 3 sono ancora pronunciati il più velocemente possibile: «Battere le mani – 2 – 3». Poi anche il numero 2 viene sostituito da un movimento («battere le mani – salto – 3»). Successivamente, anche il numero 3 viene sostituito da un movimento. I bambini allineano poi i movimenti nell'ordine corretto e aumentano gradualmente il ritmo.



Ritorno alla calma

Gli allievi formano gruppi da due. Un compagno si sdraia sul pavimento con la pancia a terra. Il secondo allievo si siede accanto e disegna qualcosa sulla schiena del compagno che cerca di indovinare la forma. Appena ha indovinato, l'allievo che ha fatto il disegno «pulisce» la lavagna passando con il palmo della mano sulla schiena. Cambiare i ruoli.



Varianti

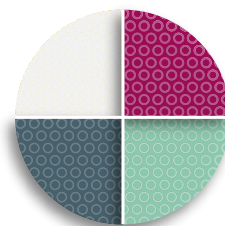
- L'allievo preme un numero variabile di dita contro la schiena del compagno a terra che deve indovinare il numero di dita.
- In piccoli gruppi: gli allievi si siedono in fila sul pavimento e si collocano in modo da poter toccare la schiena della persona davanti a loro. L'allievo in fondo dipinge con il dito qualcosa sulla schiena davanti a lui. In seguito, il secondo della fila copia la forma sulla schiena davanti a lui. In questo modo il disegno continua il suo viaggio fino a quando raggiunge l'allievo al primo posto. Questo riporta il disegno che pensa di aver percepito su un pezzo di carta o dice che cos'è: è sempre la stessa immagine? In seguito cambiare posto.

Maggiori informazioni

- [Quando c'è molto spazio](#)
- [Quando lo spazio è poco](#)
- [Mentre si è in viaggio](#)
- [Per tornare alla calma](#)
- [Giochi da capanna](#)

Venerdì – Pallone medicinale

Il pallone medicinale può essere utilizzato nell'allenamento integrativo per gli atleti di resistenza, nella preparazione di base per quasi tutti gli sport e nell'allenamento generale. Il peso della palla (1-3 kg) deve essere adattato alla forma fisica individuale. L'allenamento si addice particolarmente bene per i giovani e gli adulti.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Materiale e metodologia

- Non avete un pallone medicinale? Lo si può sostituire con una bottiglia PET piena d'acqua, un grosso libro, un'anguria o un melone. Il peso (1-3 kg) deve essere adattato al livello dei giovani e degli adulti.
- La metodologia si basa sull'allenamento a intervalli. Le fasi di carico durano 45 secondi e le fasi di recupero 15 secondi. Le tre serie sono utilizzate anche per i diversi livelli di apprendimento (principiante, avanzato, esperto).

Tronco e addome

Rotazione del tronco da seduti

Con quest'esercizio si allenano i muscoli del tronco e i muscoli addominali (retti e obliqui).

Posizione di partenza: da seduti, busto leggermente inclinato indietro, ginocchia leggermente piegate, piedi a terra, pallone davanti al petto.

Esecuzione: ruotare il tronco a ritmo di 3, i piedi restano a terra.



Quadrupedia sul pallone

Con questo esercizio si allenano sia i muscoli del tronco che quelli delle spalle.

Posizione di partenza: in quadrupedia con entrambe le mani sulla palla, il peso è sulla palla.

Esecuzione: estendere una gamba alla volta indietro sul pavimento, la punta del piede tocca il pavimento.



Cerchi con le braccia

In questo esercizio, i muscoli del tronco e della spalla sono principalmente sollecitati ma vengono allenati anche i muscoli della coscia.

Posizione di partenza: piedi più larghi delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla verso l'alto (resta nel campo visivo).

Esecuzione: effettuare due cerchi con le braccia estese dal lato destro e poi due cerchi dal lato sinistro.



Gambe e glutei

Squat a ginocchia larghe

Con questo esercizio si allenano principalmente i muscoli delle cosce e i muscoli delle spalle.

Posizione di partenza: piedi più larghi delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere in alto la palla con le braccia estese.

Esecuzione: piegare le ginocchia e condurre la palla dall'alto al lato inferiore, alternando i lati, mantenere la stessa distanza tra la cassa toracica e la cresta iliaca.



Abduzione con palla sui fianchi

I muscoli esterni della coscia e della spalla sono ugualmente impegnati in questo esercizio.

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, tenere la palla lateralmente sulla parte alta della coscia.

Esecuzione: allargare una gamba di lato, tenere la palla nella sua posizione (stesso lato dove si alza la gamba).



Passo con affondo indietro

I muscoli della coscia, dei glutei e delle spalle sono allenati in questo esercizio.

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, palla in una mano posizionata sulla spalla.

Esecuzione: passo con affondo indietro tre volte con la stessa gamba, cambiare gamba e mano.

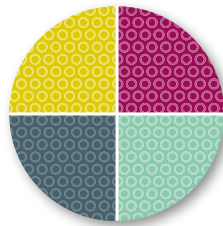


Maggiori informazioni

- [Allenamento funzionale con il pallone medicinale](#)
- [Forme di organizzazione](#)
- [Esempio di lezione \(pdf\)](#)

Sabato – Giochi con la palla

I giochi di rinvio hanno un fascino tutto particolare. Si possono organizzare quasi ovunque, senza grandi allestimenti. Di seguito presentiamo delle forme di gioco semplici, rapide da mettere in pratica e ideali per arricchire le lezioni di educazione fisica, gli allenamenti, le gite e feste scolastiche, i campi sportivi oppure semplicemente per giocare in giardino o sul piazzale davanti a casa.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Con la mano – One-Wall-Ball

Il «One-Wall-Ball» è semplice: due giocatori (o quattro nel doppio) lanciano una palla contro la parete con la mano (guantata).

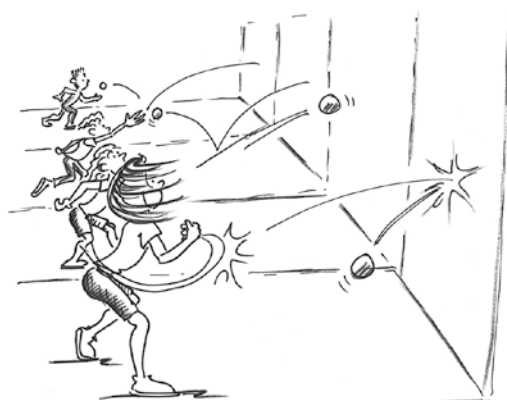
→ [Maggiori informazioni](#)

Dieci lanci sulla parete

Questa serie di lanci permette ai giocatori di familiarizzarsi con la palla e i suoi rimbalzi. Inoltre, consente di allenare la coordinazione occhio-mano e la tempistica. Tutti i compiti sono da svolgere individualmente. Mantenere circa due metri di distanza tra ogni giocatore affinché vi sia abbastanza margine di movimento. All'inizio, la distanza tra i giocatori e il muro è di 5 metri.

- Lanciare la palla lateralmente contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Lanciare la palla da sopra la testa contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Far cadere la palla affinché rimbalzi, poi tirare la palla verso la parete, farla rimbalzare e poi riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Tirare 10 volte la palla con la mano destra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla con la mano sinistra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla verso la parete alternando mano destra a mano sinistra.
- Ogni tre tiri tirare la palla verso la parete mentre arriva dall'alto («volley»).

Materiale: palline da tennis



Threes

Per imporsi contro ben due avversari è necessaria concentrazione e una buona comprensione tattica. Tre giocatori sono sul campo da gioco. Chi serve gioca contro gli altri due. Il giocatore che ha servito ottiene un punto se vince lo scambio e mantiene il diritto al servizio. Se perde lo scambio, il servizio passa a chi ritorna. Il terzo giocatore sarà chi riceve in questo nuovo scambio. Finché non cambia il diritto al servizio, sarà sempre lo stesso giocatore a rinviare il servizio.

Varianti

- Giocare a tempo.
- Il giocatore da solo può far rimbalzare la palla due volte.

Materiale: palline da tennis



Street Racket

Il campo da gioco è composto di tre quadrati adiacenti (dimensioni standard 2 x 2 m). Nel quadrato centrale non è permesso giocare. Le dimensioni del campo possono essere adattate in modo flessibile allo spazio a disposizione.

→ [Maggiori informazioni](#)

Mantenere la palla in gioco

Questa sequenza di passaggi permette di familiarizzarsi con le due regole di base dello street racket. Prima regola: la palla può essere giocata da sotto verso l'alto e, seconda regola, prima di ogni rinvio deve toccare il suolo. Gioco da eseguire a coppie. Mantenere la palla in gioco il più possibile. Lanciare continuamente la palla verso l'alto, farla rimbalzare una volta e poi di nuovo lanciarla in alto.

Variante

- Definire/demarcare le zone bersaglio (ad es. cerchi concentrici, quadrati), facendo rimbalzare la palla nei bersagli si ottengono punti. Giocare a punti uno contro l'altro o a coppie cercare di ottenere più punti delle altre squadre (sfida, concentrazione, motivazione).

Più facile

- Lanciare/ricevere invece di usare la racchetta.

Più difficile

- Tenere una racchetta con entrambe le mani (per allenare l'ambivalenza).
- Giocare con due palline.

Materiale: racchette e palline



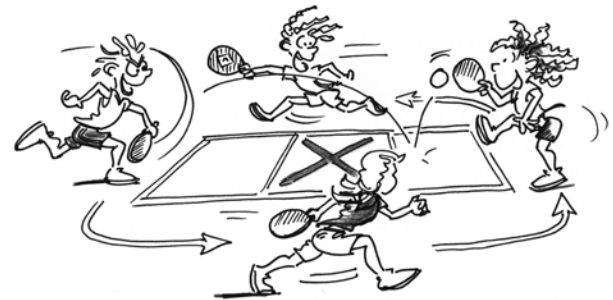
Circuito

Su un lato del campo si trovano almeno 2 persone, sull'altro almeno una. Dopo il servizio o dopo aver colpito la palla, la persona cambia lato e compie mezzo giro del campo a corsa. Poi si posiziona in attesa dall'altro lato del campo finché è di nuovo il suo turno. L'obiettivo è che il gruppo mantenga la palla in gioco il più a lungo possibile.

Varianti

- A eliminazione: eseguire il circuito non come forma cooperativa (quanti passaggi riusciamo a eseguire come gruppo?), bensì come forma competitiva (chi sarà l'ultimo a restare in campo?).
- Consegna della racchetta: usare solo una racchetta per lato. Prima di cambiare lato la persona che ha colpito deve consegnare la racchetta al prossimo giocatore.
- Cambiare le dimensioni del campo: un campo più grande significa più movimento e intensità, un campo più ridotto esige maggior concentrazione e precisione.

Materiale: racchette, palline

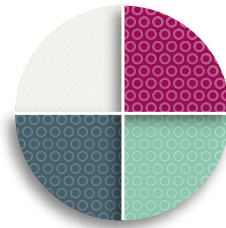


Maggiori informazioni

- [Giochi di rinvio con la mano](#)
- [Forme di gioco Street racket](#)
- [Altri giochi di rinvio divertenti](#)

Sabato – Rampichino

Diverse tecniche di guida del rampichino, il modo in cui eseguirle e dove utilizzarle al meglio possono essere allenate ad esempio durante un'escursione. Questa raccolta di idee consente un allenamento di alta qualità destinato ai più avanzati ma anche a chi è interessato a ricevere consigli dai più esperti.



Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Posizione di base (in piedi)

La posizione di base è neutra e viene utilizzata nella lezione come punto di partenza o sul terreno per riposarsi nei momenti in cui il terreno (in discesa) lo consente. La posizione di base consente di risparmiare energie rimanendo sempre pronti ad agire.

Punti chiave

- In piedi sui pedali, ripartire il peso equamente sulle gambe, tenendo le pedivelle orizzontali.
- Braccia e gambe sono quasi completamente distese, ma rilassate per poter reagire rapidamente.
- Baricentro centrale sulla pedaliera, anche vicino alla sella.
- Gomiti leggermente orientati all'esterno.
- Poco peso sul manubrio.
- Un dito su ciascun freno.
- Testa alta e sguardo in avanti nella direzione di marcia.



Salire/scendere di lato (tecnica di base)

La tecnica di base descrive la forma più facile per salire o scendere dal rampichino. Sebbene sia una tecnica molto semplice è consigliabile esercitarla spesso e soprattutto da entrambi i lati, per poterla poi usare sul terreno in tutta sicurezza e come automatismo.

Punti chiave salire

- Mettersi a lato della bici tenendo il manubrio con entrambi le mani (se necessario tenere il freno).
- Mettere un piede sul pedale, lasciare il freno, dare una spinta a terra con l'altro piede e far oscillare la gamba al di sopra della sella.
- Entrambi i piedi sui pedali, sedersi, pedalare.

Punti chiave scendere

- Frenare fino quasi a fermarsi.
- Staccarsi dalla sella, spostare il peso su un pedale.
- Staccare l'altro piede dal pedale, farlo oscillare dietro alla sella e poggiarlo a terra.
- Liberare e mettere a terra anche l'altro piede, prendere la bici con le due mani al manubrio o alla sella (se necessario tirare il freno).



Pedalare

Punti chiave

- Il ciclo della pedalata prevede pressione, punto morto inferiore, trazione, punto morto superiore.
- Pressione/Movimento verso il basso: spingere il piede in basso. Alla fine della fase di pressione tendere leggermente il piede per portare il pedale indietro.
- Punto morto inferiore/movimento all'indietro: con la punta del piede leggermente rivolta in basso tirare all'indietro.
- Trazione/Movimento verso l'alto: tirare verso l'alto con la gamba, alla fine sollevare la punta del piede per avviare il movimento di spinta.
- Punto morto su/movimento in avanti: nel punto più alto abbassare leggermente il tallone e spingere il piede in avanti.
- Frequenza di pedalata (circa 80-110 U/min.).



Frenare

La lunghezza della frenata dipende fra l'altro da fondo, velocità, forza di frenata, posizione del corpo, pneumatici e capacità. Ogni allenamento in questo ambito ha lo scopo di sensibilizzare su tutti questi fattori e di automatizzare i movimenti. Si deve fare particolare attenzione a una corretta posizione del baricentro e a un uso dosato dei freni.

Punti chiave

- Massimo due dita sul freno (ideale sarebbe usare l'indice).
- Dosare la frenata, normalmente si utilizzano entrambe i freni.
- Durante la frenata spostare il baricentro in basso/leggermente indietro (in modo adeguato alla frenata).
- Baricentro indietro quanto basta, ma non troppo, per mantenere la pressione sulla ruota anteriore.
- Braccia e gambe leggermente flesse, tensione adeguata per poter compensare le forze della frenata.
- Abbassare il tallone per aumentare la pressione sulla ruota posteriore e riuscire ad «ammortizzare» la spinta in avanti.
- Appena finita la frenata riportare il baricentro nella posizione adatta alla situazione ([posizione di base o trail](#)).



Partenza in salita

Questa tecnica consente di partire su una salita ripida.

Punti chiave

- Se possibile disporre la bici perpendicolare rispetto al pendio.
- Piede a monte a terra, seduti sulla punta della sella.
- Piede a valle sul pedale, che si trova a ore una.
- Tronco basso verso il manubrio (impedisce che si sollevi il manubrio).
- Sguardo in avanti: spingere con il piede a terra e iniziare a pedalare. Mettere subito il piede a monte sul pedale e continuare a pedalare.
- Sguardo a monte nella direzione di marcia, disporre la bici verso monte.



Maggiori informazioni

Tecniche e resistenza

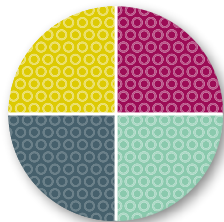
- [Tutte le tecniche](#)
- [Esercizi per allenare la resistenza](#) (pdf)

Itinerari in Svizzera

- Percorsi per mountainbike: [SvizzeraMobile](#)
- Bicicletta e rampichino: [My Switzerland](#)

Domenica – Camminare

Le escursioni domenicali in famiglia o a piccoli gruppi possono essere arricchite da brevi sessioni allenamento della forza. Gli esercizi vanno eseguiti all'aperto (davanti al rifugio di montagna, a una staccionata, su una panchina, ecc.)



Buono a sapersi

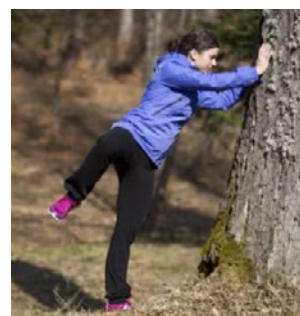
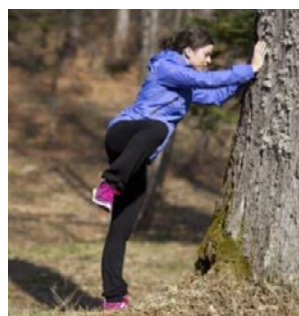
Ogni singola attività è selezionata affinché sia i principianti che gli avanzati possano eseguirla in base alle loro possibilità. Naturalmente, gli esercizi si prestano per essere svolti anche al chiuso.

Prima della passeggiata

Mobilità delle anche

A: tenersi ad un tronco d'albero o ad una panchina e raddrizzare la parte superiore del corpo. Sollevare una gamba all'altezza delle anche.

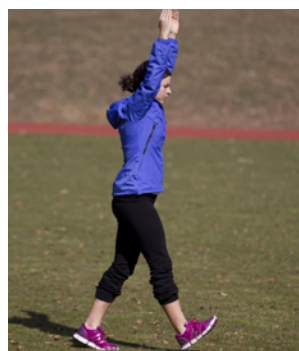
B: Eseguire delle rotazioni verso l'esterno e poi verso l'interno. Dapprima con movimenti piccoli poi sempre più grandi. Cambiare gamba.



Rollare i piedi

A: posizione del corpo eretta, tendere le braccia verso l'alto.

B: Scegliere come superficie un prato, un campo o un altro tipo di suolo naturale. Ad ogni passo rollare in modo marcato il piede a partire dal tallone e tendere il piede al massimo (punta dei piedi). Il bacino non deve spostarsi lateralmente.



Durante la passeggiata

Ripetere gli esercizi in due serie da 15-25.

Muscoli del piede e dei polpacci

A: in piedi con le gambe incrociate.

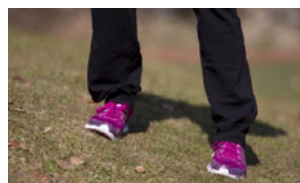
B: sollevare e abbassare le caviglie.



Muscoli del piede e dei polpacci

A: in equilibrio laterale su una superficie inclinata.

B: salire e scendere spostandosi di lato.



Muscolatura della coscia

A: fare un grande passo in avanti (passo in affondo).

B: esercitare una pressione sulla gamba davanti e tornare alla posizione di partenza.



Muscolatura della coscia

A: in piedi su una gamba sola su un sasso (gamba d'appoggio leggermente piegata).

B: mantenendo l'equilibrio svolgere i seguenti piccoli movimenti con l'altra gamba: avanti e indietro, divaricare leggermente le gambe, piccoli cerchi, ecc.



Dopo la passeggiata

Mobilità delle gambe

Appoggiare le mani contro il tronco ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.

Variante

- Eseguire l'esercizio con le ginocchia leggermente flesse per rafforzare la muscolatura profonda dei polpacci.



Iliopsoas

Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore a terra. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.

Variante

- Appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e verso il basso.



Mobilità del tronco

Posizione accovacciata. Abbracciare le ginocchia, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.



Maggiori informazioni

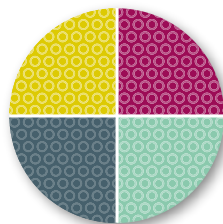
- Lezione: [L'allenamento completo in formato \(pdf\)](#)

Link

- [ufficio prevenzione infortuni \(upi\): trekking sicuro](#)
- [Sentieri svizzeri: escursionismo](#)
- [Suisse Rando: Chemins de randonnée](#)
- [SuSvizzeraMobile: itinerari a piedi](#)

Domenica – Rilassamento

Dopo una giornata trascorsa a fare attività fisica, non c'è nulla di meglio di una breve sequenza di massaggi. Ai bambini proponiamo delle sedute ludiche, durante le quali possono imparare a percepire e a nominare singole parti del corpo. Gli adulti trovano invece delle proposte per lavorare in due. Per concludere forniamo anche delle istruzioni per eseguire un breve massaggio sportivo, destinato a grandi e piccini!



Bambini – Ritorno alla calma

Corpo umano

In questo esercizio i bambini imparano a sentire ogni singola parte del corpo e a nominarla.

Un bambino A si stende pancia a terra con gli occhi chiusi. Il compagno B gli appoggia un sacchetto di sabbia su diverse parti del corpo, che A deve riuscire a nominare (schiena, braccio, gamba, ecc.).

Varianti

- Variare la posizione del bambino a terra (sulla schiena).
- Il bambino sdraiato per terra deve nominare anche l'oggetto posato accanto alla rispettiva parte del corpo.

Materiale: footbag, palline da giocoleria, i bambini cercano degli oggetti naturali (sassi, fogli, pigne, ecc.)



Respirazione alternata

Questo esercizio induce a respirare in modo profondo e con ritmo e aiuta l'ambivalenza. Il gruppo si dispone in cerchio, tutti chiudono gli occhi e ascoltano le istruzioni del monitore: premere sulla narice destra con il pollice della mano destra e inspirare profondamente per quattro secondi attraverso la narice sinistra.

In seguito chiudere entrambe le narici per 4 secondi (con pollice e indice della mano destra) e trattenere l'aria per circa 4 secondi. Dopodiché espirare completamente per circa 8 secondi dalla narice destra. Ripetere l'esercizio dall'altra parte (si possono eseguire da tre a otto ripetizioni).



Il dio della pioggia

I bambini sono sdraiati per terra e si rilassano. Questo esercizio sollecita la capacità di immaginazione.

Un bambino è disteso pancia a terra, il compagno alle sue spalle decide che tempo fa.

- Pioggerellina: picchiettare leggermente con le punte delle dita sulla schiena.
- Pioggia battente: accarezzare la schiena.
- Temporale: battere con i palmi delle mani.
- Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno.



Giovani/adulti – Fare il pieno di energia

Doccia energetica

Eseguire il massaggio a coppie. La persona A svolge i movimenti e la persona B si gode la doccia energetica. Dalla testa ai piedi. Prima bagnare (simulare le gocce d'acqua con la punta delle dita), poi insaponare (sfregare), sciacquare (movimenti su tutto il corpo) e per finire asciugare (usare un tappetino o un altro oggetto come un ventaglio).

Materiale: oggetti per asciugare (tappetino del mouse, ventaglio, ecc.)



Massaggio con una pallina

A coppie. La persona A è stesa bocconi su una superficie morbida. La persona B massaggia A con una palla da ginnastica, una palla riccio o qualcosa di simile. Eseguire piccoli movimenti circolari dai piedi verso la testa. La persona B massaggia solo i muscoli, non la colonna vertebrale. Evitare le parti spiacevoli. Inoltre, cercare di adattare la pressione affinché il massaggio risulti piacevole (informarsi prima). Alla fine, togliere la palla e sfiorare la schiena con entrambe le mani dalle spalle fino al bacino.

Variante

- È possibile eseguire l'esercizio anche nella posizione supina.

Materiale: pallina



Scuotere braccia e gambe

La persona A è distesa sulla schiena, B le si inginocchia di lato. B posiziona un asciugamano sotto il ginocchio destro di A. Con l'ausilio dell'asciugamano alzare la gamba e svolgere dei leggeri movimenti di lato (pendolo) e in alto e in basso. Fare la stessa cosa con la gamba sinistra e con entrambe le braccia. Dedicare circa un minuto a ogni arto. La persona A cerca di lasciare gli arti pesanti nell'asciugamano e si gode i movimenti senza fare nulla. Conclusione possibile: sfiorare due-tre volte partendo dall'anca, passando sopra il ginocchio e il polpaccio fino alla punta dei piedi.

Osservazione: è possibile eseguire questo massaggio anche senza asciugamano.

Materiale: asciugamano



Istruzioni per massaggi di breve durata

I filmati cui rimanda questo articolo introducono ad un massaggio sportivo semplice. Le zone trattate sono la parte posteriore del corpo, la cintura scapolare e la schiena. Con l'aiuto di questi filmati si possono eseguire dei massaggi sportivi semplici e polivalenti, che possono essere effettuati da tutti. Gli esempi sono eseguiti tutti con i vestiti. Chi lo desidera può tuttavia scegliere l'opzione «direttamente sulla pelle» ma in questo caso si consiglia di utilizzare un prodotto che agevoli lo scorrimento delle mani sul corpo (olio per massaggi, lozione, ecc.) per evitare di irritare l'epidermide.

- [Massaggi: parte posteriore del corpo](#) (11 filmati)
- [Massaggi: cintura scapolare e schiena](#) (10 filmati)

Informazioni

Su questa pagina trovate ulteriori informazioni e link sullo speciale «10 anni mobilesport.ch», nonché l'impressum

Bibliografia

- Turri, A. (2020). Allenamento articolare funzionale. Migliorare e mantenere la funzionalità delle articolazioni per la salute e la performance. Edizioni LSWR
- Dillman, E. (2019): Il metodo pilates. L'opera completa sulla tecnica di allenamento più popolare. red!

Link

- Esercizio quotidiano: Dei programmi di attività fisica per ogni età:
- Consigli della Suva: Movimento e sport
- Rimanere attivi nella terza età: Programma di allenamento quotidiano
- PluSport@home: Filmati per restare in forma anche a casa
- Trekking-sicuro: Preziosi consigli per delle escursioni sicure

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

Autori: diversi

Consulenza: Annette Notz, collaboratrice Sviluppo dello sport, UFSP0

Redazione: mobilesport.ch

Immagine di copertina: © AdobeStock

Immagini: diversi

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Bambini	Attivazione quotidiana	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga
Giovani, adulti, seniors		5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani
Bambini	Resistenza		Giochi all'aperto	Oggetti di uso quotidiano			Camminare
Giovani, adulti, seniors		Rope Skipping	Allenare la resistenza			Rampichino	Camminare
Bambini	Mobilità						Camminare
Giovani, adulti, seniors		Foam Roller		Allungamento dopo rafforzamento		Pallone medicinale	Camminare
Bambini	Forza	Salti			Oggetti di uso quotidiano		Camminare
Giovani, adulti, seniors		Rope Skipping		Rafforzamento muscolare	Stackline	Pallone medicinale	Camminare
Bambini	Coordinazione	Salti	Sport Stacking			Giochi con la palla	
Giovani, adulti, seniors		Foam Roller			Stackline	Pallone medicinale	Rampichino
Bambini	Giochi	Salti	Sport Stacking	Giochi all'aperto	Oggetti di uso quotidiano	Giochi con la palla	
Giovani, adulti, seniors			Allenare la resistenza				Giochi con la palla
Bambini	Rilassamento						Ritorno alla calma
Giovani, adulti, seniors				Allungamento dopo rafforzamento			
Bambini	Relax quotidiano	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi
Giovani, adulti, seniors			Consigli per rilassarsi				