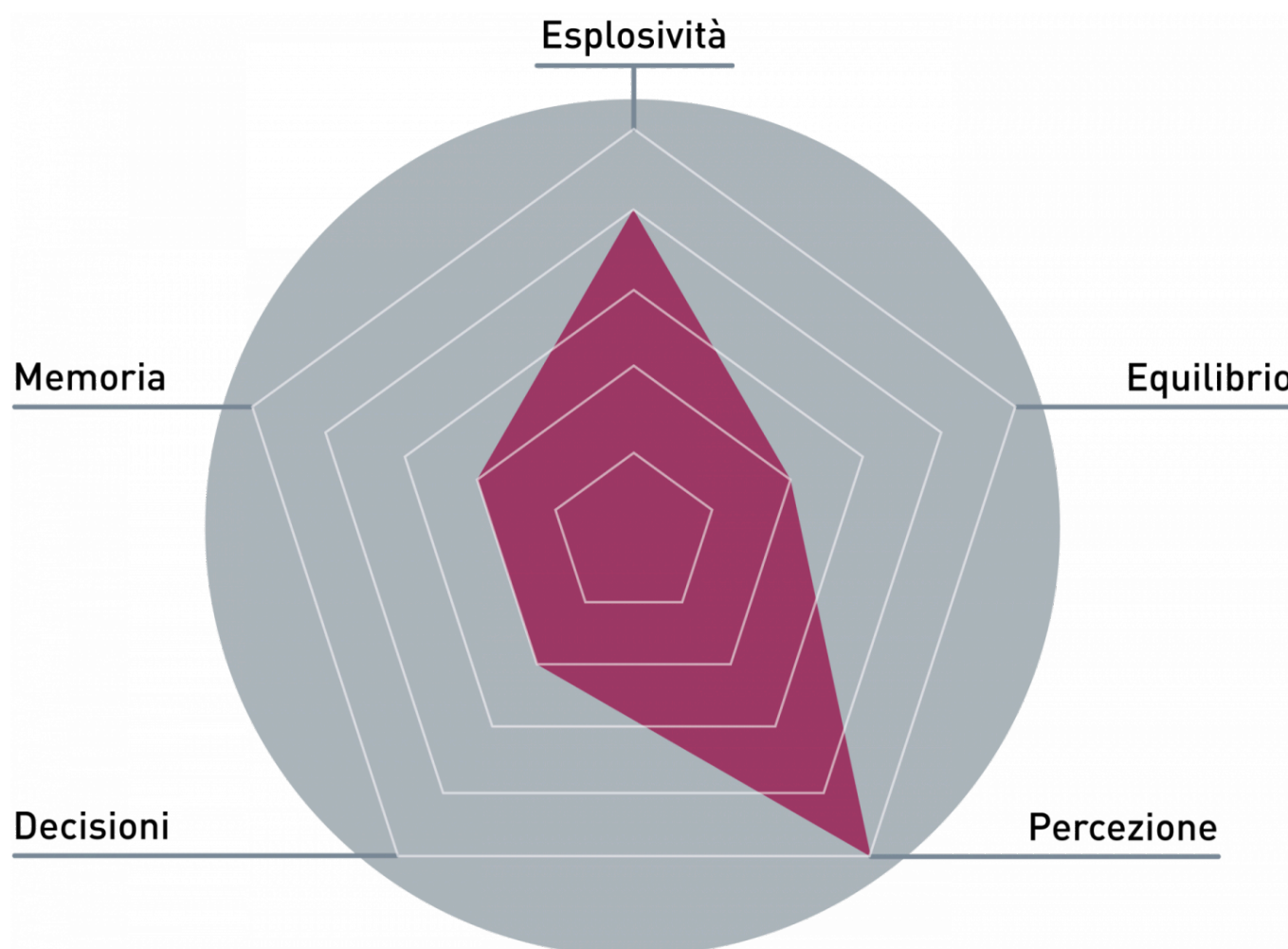


Agility Based Exercise Training – Esperti: Tapping a pendolo

Questo esercizio allena l'orientamento in uno spazio circoscritto, la velocità di reazione e il cambio di direzione.

I partecipanti si trovano davanti a una fila di oggetti. La monitorice o il monitor mostra il colore dell'oggetto. I partecipanti devono toccare l'oggetto indicato, quindi ritornare il più velocemente possibile al punto di partenza e toccarlo. Dopodiché viene nominato l'oggetto successivo e nel mentre si lancia una palla che deve essere rilanciata indietro.



Varianti

- I segnali possono essere colori o numeri o combinazioni dei due (ad es. blu + 1).
- Dopo ogni sequenza, cambiare l'ordine, in modo che i partecipanti non riescano a memorizzare il luogo in cui si trova il segnale.
- Definire la direzione del movimento per indurre spostamenti laterali e a ritroso.

più facile

- Decisioni: codici semplici.
- Percezione: tralasciare il passaggio della palla e collocare i segnali solo davanti ai partecipanti, non distribuiti nel locale a 360°.

più difficile

- Equilibrio: tra i segnali interporre una fune o una panca che i partecipanti devono utilizzare senza cadere.
- Decisioni: passarsi le palle in base a un codice cromatico (ad es. rosso=afferrare, bianco=non afferrare).
- Percezione: cambiare la direzione in cui la palla deve essere passata.
- Percezione: collocare degli ostacoli su cui i partecipanti devono salire o che devono oltrepassare saltando.
- Memoria: aggiungere compiti mnemonici.

Osservazione: osservare gli aspetti della sicurezza in presenza di ostacoli. Generare degli elementi di disturbo, evitare le cadute.

Materiale: coni e segnali (ad es. [Balance disc dell'UPI](#)), possibile elenco con sequenze di segnali, ostacoli, corde, panchine (variante)

Fonte: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, monitore esa e formatore per la promozione dell'attività fisica in età avanzata, dottorando



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO