

Tronco




L'attivazione del tronco in caso di infortunio degli arti inferiori e superiori è al centro di questa lezione.




Condizioni quadro




- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- A seconda del tipo di infortunio, l'arto colpito non deve essere coinvolto.
- In una doppia lezione (90 min.) i primi tre esercizi (da 11 a 13) vanno eseguiti due volte e in seguito due volte anche i 6 successivi (32, 33, 34, 35, 36 e 52).

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p>11 Addominali laterali – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati sulla schiena, piegare le gambe. Tendere entrambe le braccia da un lato. • Sollevare le braccia e metterle accanto a una gamba. Il tronco segue il movimento delle braccia. • Riabbassare lentamente le braccia lungo la gamba. Anche il tronco si abbassa lentamente senza mai toccare completamente terra. In seguito cambiare lato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
4'	<p>12 Cobra – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla pancia. Tendere le braccia di lato. • Sollevare la testa e il busto. Far rotolare una pallina da tennis da destra a sinistra davanti al petto. • Riabbassare il busto a terra. La testa rimane sempre sollevata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, pallina da tennis
4'	<p>13 Rana – Forza → Filmato</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia tese verso l'alto e gambe tese a terra. Testa a terra. • Portare le braccia verso il centro del corpo cominciando dai gomiti. Piegare e sollevare le gambe avvicinando i talloni al fondoschiena. La testa segue il movimento delle braccia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 268 1104 292">32 Allungamento del fondoschiena – Mobilità</p> <p data-bbox="1532 268 1630 292">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1608 643" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra. Schiena eretta. • Arrotondare la schiena, braccia a penzoloni in avanti e verso il basso. Il bacino può seguire il movimento. Mantenere la posizione. • Srotolare lentamente la schiena per ritrovare una posizione verticale. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 411" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 662 1010 686">33 Allungamento laterale – Mobilità</p> <p data-bbox="1532 662 1630 686">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="645 925 1608 1069" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese. • Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione. • Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul data-bbox="1659 662 1944 805" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino
3'	<p data-bbox="645 1086 992 1110">34 Rotazione del tronco – Mobilità</p> <p data-bbox="1532 1086 1630 1110">→ Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1350 1626 1461" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Portare entrambe le braccia all'indietro (dalla stessa parte), all'altezza delle spalle. Anche la parte superiore del corpo ruota ma il bacino resta stabile. Mantenere la posizione. • Riportare lentamente le braccia in avanti ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	<ul data-bbox="1659 1086 1944 1230" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 268 931 292">35 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 533 1630 644" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato. Mantenere la posizione. • Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 411" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 662 1010 686">36 Arrotondare la schiena – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 927 1608 1070" style="list-style-type: none"> • Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. • Chinarsi lentamente in avanti per arrotondare la schiena, tirare finché il mento tocca lo sterno. Rientrare il bacino. Mantenere la posizione. • Srotolare lentamente la schiena partendo dal basso. Riportare la testa leggermente all'indietro. Riportare in avanti il bacino e inarcare leggermente la schiena. Mantenere la posizione. 	<ul data-bbox="1659 662 1944 805" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="645 1086 1070 1110">52 Esercizio di respirazione – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 1350 1619 1493" style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate. Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra. Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani. • Inspirare profondamente dal naso, espirare dalla bocca per mantenere in aria il palloncino. Espirare il più a lungo e il più lentamente possibile. • Non ripetere l'esercizio troppo spesso senza interruzione. Cinque volte al massimo, poi fare una pausa. 	<ul data-bbox="1659 1086 1939 1230" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 5 a 10 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, palloncino