

Gara di sci

Scendete lungo una pista da sci con Nadja Inglin-Kamer, vi troverete molte sorprese.



TEMA
Attività fisica

MODO
Esercizio/Input

PROPOSTA ETÀ
Zyklus 2

TEMPO NECESSARIO
15 Minuti

LUOGO
Aula
Cortile scolastico
Corridorio
La palestra
A casa

COSÌ FUNZIONA

1	Pista traballante Immaginati di scendere lungo una pista con gobbe, mentre tenti di stare calmo sui tuoi sci (tavola Rola-Bola). Prova a tenerti in equilibrio.
2	Scendere come un professionista Vuoi scendere come Nadja Inglin-Kamer. Per essere veloce devi abbassarti in posizione raccolta. Prima di una curva devi distenderti di nuovo. Sei capace? In posizione raccolta, distenderti di nuovo e mantenere l'equilibrio?
3	Immagine allo specchio Il tuo partner ti fa vedere lo ski-challenge di Nadja Inglin-Kamer e tu devi cercare di fare esattamente le stesse cose. La corsa comincia al cancelletto di partenza. Sulla pista ci sono ondulazioni, tratti scivolosi, curve grandi e piccole a destra e a sinistra e infine, il tanto sospirato traguardo!

VARIANTI

↘	Variante 1: Dare la mani al partner e cercare così di trovare l'equilibrio.
↗	Variante 2: In posizione eretta spostarsi completamente a destra e a sinistra sulla tavola e oscillare in avanti e indietro, senza toccare il pavimento.
↗	Variante 3: Tenere in equilibrio sulla testa un anello o un frisbee.

MATERIALI

1 tavola Rola-Bola

COSA VIENE FAVORITO

Ces Questi esercizi favoriscono la coordinazione dei movimenti soprattutto nell'ambito del mantenimento dell'equilibrio e della differenziazione delle forze. È inoltre rafforzata la musco

A COSA FARE ATTENZIONE

Per trovare l'equilibrio sono importanti i seguenti punti: parte superiore del corpo dritta, ginocchia leggermente piegate. Tenere i piedi il più possibile in parallelo e stare sulla parte più esterna della tavola. Quando ci si alza, cominciare sempre con il cilindro posizionato sotto una delle estremità della tavola.