

23 Equilibrio

Coordinazione – Equilibrio

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo
Ritmo del movimento	Statico
Serie	Da 3 a 5
Pausa	Nessuna pausa
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Mettersi in piedi su una gamba sola sul pavimento. Chinare le braccia. Tenere l'altra gamba sollevata orizzontalmente davanti a se stessi (gamba di slancio).

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere la gamba all'indietro e, nel contempo, portare tutta la parte superiore del corpo in avanti e allungare le braccia di lato.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere il movimento. In seguito cambiare lato.

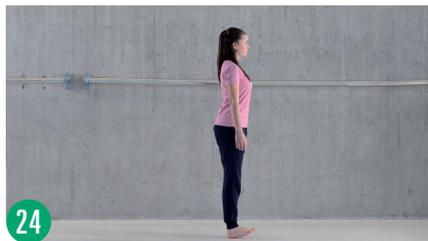
24 Sonnambulo (facile)

Coordinazione

Criteria quantitativi

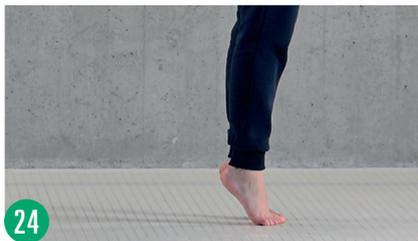
Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Passare dai talloni alle piante dei piedi fino alla punta delle dita.

POSIZIONE FINALE



Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo.

25

Sonnambulo (medio)

Coordinazione
Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE


Mettersi in piedi con un piede sul tallone e l'altro sulla punta dei piedi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI


Con un piede, passare dal tallone alla pianta del piede fino alla punta delle dita. Allo stesso tempo, spostare l'altro piede dalla punta delle dita sulla pianta del piede fino al tallone.

POSIZIONE FINALE


Movimento continuo.