



## FUNtastici esercizi per l'equilibrio

# Istruzioni

Forza e equilibrio sono fondamentali per prevenire le cadute. Chi si allena regolarmente è più agile e indipendente nella vita di tutti i giorni. È quindi importante inserire esercizi per la forza e l'equilibrio in ogni unità di allenamento per gli adulti. Particolarmente efficace è l'allenamento progressivo, ossia l'allenamento che prevede un grado crescente di difficoltà.

Esercizi per rafforzare la muscolatura sono contenuti ad esempio nella documentazione tecnica upi 2.104 «Prévention des chutes» (disponibile in tedesco e francese). La presente serie di esercizi, intesa quale complemento alle pubblicazioni esistenti, si focalizza invece sull'equilibrio. Altri esercizi sono disponibili su [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch).

Questa pubblicazione si rivolge a istruttori, allenatori e responsabili di offerte sportive per adulti.

## Introduzione

# Struttura degli esercizi

### 1 Esercizio 1

## Ruotare le braccia restando in equilibrio

2



3

Mantenere l'equilibrio statico mentre si eseguono delle rotazioni con le braccia a diversi livelli variando la posizione dei piedi.

5



4

- eseguire individualmente
- senza ausili/attrezzi

6

1 Eseguire ampi cerchi con le braccia parallele davanti al corpo (piano frontale).

7



2 Come 1: posizione in semi-tandem.

3 Come 2: posizione in tandem, piedi in linea.



4 Eseguire ampi cerchi con le braccia divaricate (piano laterale).

5 Come 4: il braccio destro ruota avanti, il sinistro indietro.

6 Come 4 e 5: sulla punta dei piedi.

7 Abbinare 1 e 4: eseguire dei cerchi con il braccio destro davanti al corpo (piano frontale) e di lato con il sinistro (piano laterale).

8

8 Come 1–7: in piedi su una gamba sola.

9 Come 8: portare la gamba destra avanti.

10 Come 8: aprire la gamba destra di lato.

1 Nome dell'esercizio

2 Equilibrio in movimento/in piedi

3 Descrizione, esecuzione

4 Forma sociale (individuale, a coppie ecc.) e materiale

5 Schizzo di una parte significativa dell'esercizio

6 Varie parti dell'esercizio strutturate in modo gerarchico e numerate dalla più

7 semplice alla più difficile

Elementi di progressione

8 Linea più spessa per separare i diversi focus dell'esercizio

## Pittogrammi, abbreviazioni, terminologia



Equilibrio in movimento, ad esempio camminare su una linea stretta



Equilibrio in piedi, ad esempio stare su una gamba

Piedi paralleli



Posizione in semi-tandem



Posizione in tandem



Deambulazione normale



Deambulazione in linea retta



Deambulazione in tandem



BPM

Beats per minute (battiti per minuto; unità di misura utilizzata per l'indicazione metronomica in musica)

Balance-disc/disc

Dischi per allenare l'equilibrio, ordinabili su [www.upi.ch](http://www.upi.ch) o [www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)

Gli esercizi vanno eseguiti sia con la parte destra sia con la parte sinistra del corpo anche se non viene indicato esplicitamente.

## Elementi di progressione



Stimoli di disturbo, ad esempio una persona spinge l'altra ai fianchi per farle perdere l'equilibrio



Limitazione della percezione sensoriale, ad esempio chiudere gli occhi o tapparsi le orecchie



Movimenti supplementari, ad esempio ruotare le braccia o dare un calcio



Superficie d'appoggio in piedi o camminando, ad esempio stare in piedi su una gamba o camminare in tandem



Superficie d'appoggio (ad es. balance-disc)



Ritmo (battere le mani, tamburello, clapstick, musica)



Multitasking, ad esempio fare di conto mentre si cammina



Piccoli attrezzi/ausili (ad es. asciugamano, Theraband o cordicella per far perdere l'equilibrio a una persona)

Spiegazioni più dettagliate sono contenute nella documentazione tecnica upi 2.104 «Prévention des chutes» (in tedesco e francese), pag. 26–27.

## Esercizio 1

# Ruotare le braccia restando in equilibrio



Mantenere l'equilibrio statico mentre si eseguono delle rotazioni con le braccia a diversi livelli variando la posizione dei piedi.

- eseguire individualmente
- senza ausili/attrezzi



1 Eseguire ampi cerchi con le braccia parallele davanti al corpo (piano frontale).



2 Come 1: posizione in semi-tandem.

3 Come 2: posizione in tandem, piedi in linea.



4 Eseguire ampi cerchi con le braccia divaricate (piano laterale).

5 Come 4: il braccio destro ruota avanti, il sinistro indietro.

6 Come 4 e 5: sulla punta dei piedi.

7 Abbinare 1 e 4: eseguire dei cerchi con il braccio destro davanti al corpo (piano frontale) e di lato con il sinistro (piano laterale).

8 Come 1–7: in piedi su una gamba sola.

9 Come 8: portare la gamba destra avanti.

10 Come 8: aprire la gamba destra di lato.

## Esercizio 2

# Difendere il proprio spazio



Difendere il proprio spazio con movimenti delle gambe tipici della kickboxing.



- eseguire individualmente
- 2 balance-disc per persona

1	Piedi paralleli, larghezza bacino: dare dei calci in avanti con la gamba sinistra.	
2	Come 1: dare 2 calci prima di posare il piede, poi 4 o 8 calci.	
3	Come 2: alternare le gambe con un saltello (i due piedi non devono essere al suolo contemporaneamente).	
4	Piedi paralleli, larghezza bacino: con la gamba sinistra dare un calcio a sinistra, il tronco è leggermente piegato verso destra.	
5	Come 4: dare 2 calci prima di posare il piede, poi 4 o 8 calci.	
6	Come 5: alternare le gambe con un saltello (i due piedi non devono essere al suolo contemporaneamente).	
7	Abbinare 2 e 5: dare 8 calci in avanti con la gamba sinistra senza appoggiare il piede e 8 calci a sinistra (capacità di mantenere l'equilibrio a lungo).	
8	Abbinare 3 e 6: dare 8 calci in avanti con la gamba sinistra, con un saltello restare in equilibrio sulla gamba sinistra e dare 8 calci a destra con la gamba destra.	
9	Come 7 e 8: dare solo 4 o 2 calci invece di 8.	
10	Come 1–9: piede destro sul balance-disc.	
11	Come 1–9: entrambi i piedi sul balance-disc (obiettivo: mai toccare il suolo).	

## Esercizio 3

# Affondi



Mantenere l'equilibrio statico variando il grado di inclinazione delle ginocchia e la posizione delle braccia.

- eseguire individualmente o a coppie
- senza ausili/attrezzi



1	Piedi paralleli, larghezza bacino: fare un passo laterale con la gamba destra, flettendo leggermente il ginocchio destro.		
2	Come 1: variare l'angolo di flessione del ginocchio.		
3	Come 1 e 2: sollevare il braccio destro mentre si esegue l'affondo.		
4	Come 1–3: durante l'affondo sollevare leggermente la gamba sinistra e cercare di restare in equilibrio sulla destra.		
5	Piedi paralleli, larghezza bacino: fare un passo avanti con la gamba destra e fletterla leggermente.		
6	Come 5: variare l'angolo di flessione del ginocchio.		
7	Come 5 e 6: durante l'affondo sollevare il braccio destro.		
8	Come 5 e 6: durante l'affondo sollevare il braccio sinistro.		
9	Come 5–9: durante l'affondo sollevare leggermente la gamba sinistra e cercare di restare in equilibrio sulla destra.		
10	A coppie, l'uno di fronte all'altro: uno esegue gli esercizi 1–9, l'altro lo imita.		
11	Uno spiega gli esercizi 1–9, l'altro li esegue.		
12	Come 11: a occhi chiusi.		

## Esercizio 4

# Un albero nel vento



Resistere, come un albero secolare, ai venti che soffiano tempestosi da varie direzioni. A coppie: uno rappresenta l'albero e immagina di essere su una bussola (naso a nord, spalla destra a est); l'altro impersona il vento, passa l'asciugamano, il Theraband o la cordicella attorno ai fianchi dell'«albero» e tira.



- eseguire a coppie
- asciugamano, Theraband o cordicella

1	«L'albero» tiene i piedi alla larghezza del bacino mentre il partner tira l'asciugamano dolcemente in tutte le direzioni per destabilizzarlo.		
2	Come 1: «l'albero» tiene i piedi in posizione di semi-tandem.		
3	Come 1 e 2: «l'albero» solleva le braccia come se fossero fronde.		
4	Come 1–3: «l'albero» è in equilibrio su una gamba con la pianta del piede destro appoggiata al ginocchio sinistro.		
5	Come 1 e 4: «l'albero» chiude gli occhi.		
6	Come 1–5: il partner si muove attorno all'«albero» e lo tira leggermente in varie direzioni cercando di coglierlo di sorpresa.		
7	Come 5: il partner avvolge l'asciugamano attorno al braccio destro dell'«albero» e lo strattona in tutte le direzioni.		
8	Come 4: il partner avvolge l'asciugamano attorno alla coscia destra dell'«albero» e lo strattona in tutte le direzioni.		
			

## Esercizio 5

# Jonglage delicato



Mantenere l'equilibrio facendo jonglage.

Combinare le varianti con gli esercizi 1 – 10:

a) Lanciare 1 pallina con la mano destra e prenderla con la stessa mano; ripetere l'esercizio con la sinistra. Lanciare la pallina con la destra e prenderla con la sinistra e poi di nuovo con la destra; ripetere nuovamente partendo da sinistra.

b) Come a) con 2 palline. L'esercizio risulta più facile con i fazzoletti. Difficoltà maggiore: usare 2 palline di dimensioni diverse o 1 pallina e 1 fazzoletto.



– eseguire individualmente

– 1–2 palline o 1 fazzoletto a testa, 2 balance-disc

1 Eseguire le varianti tenendo i piedi alla larghezza del bacino, senza mai sollevarli.



2 Come 1: unire progressivamente i piedi.

3 Eseguire le varianti in posizione di semi-tandem senza mai sollevare il piede.

4 Come 3: in posizione di tandem.

5 Eseguire le varianti in equilibrio su una gamba.

6 Come 1–4: entrambi i piedi su disc.



7 Come 5: un piede su 1 disc o addirittura su 2 disc sovrapposti.



8 Varianti spostandosi in avanti.



9 Varianti camminando all'indietro.

10 Varianti spostandosi di lato.

## Esercizio 6

# Tenere l'equilibrio in un vortice di colori



Tenere l'equilibrio statico in un vortice di colori. Si lavora a coppie. Un partner si posiziona con i piedi alla larghezza del bacino. Per terra davanti e accanto a sé ha 4 disc (a una distanza di 50–100 cm). L'altro gli sta di fronte a 3 metri di distanza.



- eseguire a coppie
- 4 balance-disc di colori diversi per coppia

- 1 Un partner indica un colore e il piede da muovere. Ad esempio: «Rosso, sinistro». L'altro si muove di conseguenza e poi torna nella posizione iniziale.



- 2 Come 1: chi esegue l'esercizio salta sul disc e cerca di restarvi in equilibrio per qualche secondo prima di tornare nella posizione iniziale.



- 3 Come 1–2: il partner indica solo il colore e il piede da muovere sollevando il braccio (immagine a specchio).

- 4 Come 1–2: il partner indica uno dopo l'altro i disc da raggiungere e con quale piede.

- 5 Come 1–4: chi esegue l'esercizio rimane in equilibrio sul disc finché ha fiato per pronunciare il colore. Ad esempio: «Roooooooooooooooooooooooooosso».

- 6 Come 1: con gli occhi chiusi. Il partner indica la direzione per raggiungere il disc: «avanti», «indietro», «a sinistra», «a destra», «proseguire». Chi esegue l'esercizio rimane in equilibrio su una gamba finché non riceve l'ordine di proseguire.



- 7 Come 4 e 6: il partner guida chi esegue l'esercizio con gli occhi chiusi da un disc all'altro.



## Esercizio 7

# Palleggiando in cifre



Mantenere l'equilibrio statico lanciandosi la palla e contando. I partner sono in piedi uno di fronte all'altro a una distanza di 5 metri con i piedi alla larghezza del bacino.

- eseguire a coppie
- 1 pallina facile da prendere con 1 mano e 4 balance-disc a coppia



1	Passarsi la pallina (prenderla e lanciarla) senza mai staccare i piedi dal suolo.		
2	Come 1: talloni sempre sui balance-disc.		
3	Come 2: parte anteriore del piede sui balance-disc.		
4	Come 1–3: tecnica di lancio ① = lanciare la pallina con la mano destra sotto la gamba sinistra (capacità di stare in equilibrio su una gamba sola).		
5	Come 1–3: tecnica di lancio ② = lanciare sopra la testa (come per una rimessa nel calcio).		
6	Come 1–3: tecnica di lancio ③ = lanciare la pallina con la mano sinistra con una mezza rotazione del tronco (spostare il baricentro).		
7	Come 4–6: contare insieme a voce alta: «1, 2, 3, 1, 2, 3, . . . » e lanciarsi la pallina a ritmo.		
8	Come 7: all'1, tecnica di lancio ①		
9	Come 8: al 2, tecnica di lancio ②		
10	Come 9: al 3, tecnica di lancio ③		

## Esercizio 8

# Pirati in equilibrio



Tenere l'equilibrio stando in piedi su una gamba (e con un occhio chiuso).

- eseguire individualmente
- 2 balance-disc a testa



1 Poggiare il piede destro su 2 balance-disc: la parte anteriore sul balance-disc davanti, il tallone su quello dietro.



2 Come 1: cambiare gamba senza toccare il suolo con il piede.

3 Come 1 e 2: incrociare le braccia davanti al petto.

4 Come 1: assumere la posizione della bilancia in avanti (il tronco è in linea orizzontale con la gamba sinistra).

5 Come 4: assumere la posizione della bilancia a destra (il tronco è in linea orizzontale con la gamba sinistra).

6 Abbinare 4 e 5 = passare fluidamente da una posizione all'altra.

7 Come 4–6: alzare il braccio destro, quello sinistro e poi entrambe le braccia.



8 Come 1–7: chiudere l'occhio destro.



9 Come 1–7: chiudere l'occhio sinistro.



10 Come 1–7: chiudere entrambi gli occhi.

## Esercizio 9

# Camminare a ritmo



Camminare tenendo il ritmo.

- eseguire in gruppo
- usare strumenti musicali (tamburello, clapstick) o battere le mani



1 Camminare normalmente.

2 Camminare in linea retta.

3 Camminare in tandem.

4 Camminare all'indietro.

5 Camminare in linea retta all'indietro.

6 Camminare in tandem all'indietro.

7 Camminare di lato.

8 Spostarsi di lato incrociando davanti.

9 Spostarsi di lato incrociando davanti e dietro alternativamente.



10 Come 1–9: accelerare e diminuire il ritmo progressivamente.

11 Come 1–9: accelerare e diminuire il ritmo improvvisamente.

12 Come 1–9: rallentatore e superrallentatore = i partecipanti sono in equilibrio su una gamba.

13 Come 1–9: inserire stop a sorpresa = mantenere l'equilibrio eventualmente su una gamba.

14 Limitare la superficie di movimento/il campo = capacità di orientamento (multitasking).



## Esercizio 10

# Caos tra i controllori di volo



Guidare un aereo nell'area di manovra senza collisioni. A coppie, in uno spazio limitato (in palestra ad es. campo da pallavolo): il controllore si posiziona al limite del campo, il partner che impersona l'aereo parte dal punto più lontano possibile. Il controllore fa segnalazioni con le braccia. Entrambi devono evitare le collisioni (cercare sempre di orientarsi = multitasking). I partner si scambiano i ruoli.



- eseguire a coppie
- senza ausili/attrezzi

1 Il controllore muove le braccia in avanti e in dietro sopra la testa. L'«aereo» tiene sempre la rotta verso il controllore.



2 Come 1: indicare l'ampiezza dei passi allargando le braccia.

3 Come 1: inserire spostamenti laterali con deambulazione normale o a passi incrociati.

4 Come 1–3: ordinare stop improvvisi abbassando le braccia.

5 Come 1–3: ordinare stop improvvisi su una gamba sola abbassando un braccio solo.

6 Come 4 e 5: dividere i controllori in due gruppi e posizzionarli sui fronti opposti del campo (più confusione).

7 Come 1–6: l'«aereo» si tappa le orecchie con le mani.



## Esercizio 11

# Un percorso a ostacoli «animati»



I vigili dirigono il traffico pedonale con le braccia.  
Campo delimitato (ad es. campo da pallavolo),  $\frac{3}{4}$  dei partecipanti camminano liberalmente, gli altri (i vigili) rimangono fermi e dirigono il traffico pedonale a gesti.



- eseguire in gruppo
- strumenti musicali o musica (110 – 130 BPM).

1	Il vigile alza il braccio destro = il pedone passa a sinistra.	
2	Il vigile alza il braccio destro lateralmente = il pedone si abbassa per passare sotto il braccio.	
3	Il vigile fa il segnale di stop con entrambe le mani = il pedone rimane in equilibrio su entrambi i piedi finché il vigile non abbassa la mano.	
4	Come 3: segnale di stop con la mano destra = il pedone rimane in equilibrio sulla gamba sinistra.	
5	Come 3-4: segnale di stop (indice verso l'alto) = il pedone si tiene in equilibrio sulla punta dei piedi.	
6	Il vigile dice «ciao» = cambio di ruoli.	
7	Come 1-6: camminare in linea retta.	
8	Come 1-6: camminare in tandem.	
9	Come 1-6: spostarsi lateralmente incrociando alternativamente davanti e dietro.	
10	Come 1-9: rimpicciolire il campo (orientamento più difficile).	
11	Come 1-10: camminare a ritmo di musica.	

## Esercizio 12

# Resta in linea!



Mantenere l'equilibrio camminando sulle linee nonostante le interferenze.

- eseguire a coppie
- 1 balance-disc a testa per metà del gruppo



1	Tutti camminano sulle linee tracciate sul pavimento della palestra (in linea retta). Quando due persone si incrociano, quella più alta retrocede fino alla prima deviazione.	
2	Come 1: la persona più anziana fa un salto verso sinistra sulla gamba sinistra e rimane in equilibrio su una gamba sola per 10 secondi.	
3	Come 1: camminare lateralmente. Quando due persone si incrociano, quella più alta cambia direzione spostandosi lateralmente.	
4	Come 3: la persona più anziana si scosta con un salto in avanti sulla gamba destra.	
5	Come 3 e 4: camminare in punta di piedi.	
6	Tutti camminano normalmente in senso orario sulla linea esterna del campo di pallavolo.	
7	Come 6: reclinare la testa e guardare in alto.	
8	Come 6 e 7: camminare all'indietro.	
9	Come 6–8: a coppie, uno cammina sulla linea, l'altro cerca di fargli perdere l'equilibrio colpendolo delicatamente sui fianchi con il balance-disc.	
10	Come 9: a sorpresa, colpire delicatamente da dietro il partner sul fianco destro o sinistro.	
11	Come 9 e 10: la persona che cammina sulla linea chiude gli occhi, l'altra è responsabile della sua sicurezza.	

## Esercizio 13

# Strega comanda colore



L'istruttore indica un colore al quale corrisponde una determinata andatura.



- eseguire a coppie
- 4 disc, strumenti musicali o musica (110–130 BPM)

1	Camminare liberamente, l'istruttore chiama il colore giallo = camminare in linea retta		
2	Come 1: rosso = camminare all'indietro.		
3	Come 1: blu = fare dei cerchi con un braccio.		
4	Come 1: verde = formare coppie con partner della stessa altezza. Camminare l'uno accanto l'altro con la mano sulla spalla dell'altro.		
5	Come 4: l'uno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro con una leggera pressione sulla spalla.		
6	Come 1–5: combinazione di 2 colori, ad es. rosso e blu.		
7	Come 1–5: combinazione di 3 o 4 colori.		
8	Come 1–7: l'istruttore dice solo «colore» e tutti devono guardare di che colore è il disc che tiene in mano.		
9	Come 6 e 7: mostrare 2, 3 o 4 disc sovrapposti.		
10	Come 8 e 9: l'istruttore si sposta, gli altri devono orientarsi.		
11	Come 1–7: camminare al ritmo dettato dalla musica.		
12	Come 8–10: la musica si ferma; tutti devono guardare quali sono i colori indicati.		

## Esercizio 14

# Guadare il fiume senza bagnarsi i piedi



Attraversare il fiume saltando da una pietra (disc) all'altra senza bagnarsi i piedi.

Posizionare i disc lungo una fascia larga 1 metro (come le pietre nel letto del fiume). Attenzione ai colori: il disc successivo dello stesso colore deve essere raggiungibile con 1 solo passo. Andare nella direzione scelta passando da un disc all'altro. Tornare camminando su un percorso alternativo (contrassegnato con ▲) sufficientemente lungo in modo da evitare colonne nel fiume.



- eseguire individualmente
- 2 balance-disc a testa, 4–6 paletti o coni

1	Avanzare scegliendo liberamente i colori.		
2	Avanzare toccando solo disc di 2 colori.		
3	Avanzare toccando solo disc di 1 colore.		
4	Avanzare seguendo una serie precisa di colori, ad esempio blu, giallo e rosso.		
5	Come 1–4: a ritroso.		
6	Al comando «stop!» dell'istruttore tutti si fermano e restano in equilibrio su 2 disc appoggiando entrambi i piedi finché non riceveranno l'ordine di ripartire.		
7	Come 6: restare in equilibrio su 1 gamba (su 1 solo disc).		
8	Come 6 e 7: tenere l'equilibrio con gli occhi chiusi.		
9	Come 6 e 7: tenere l'equilibrio, alzare il braccio destro di lato e abbassarlo.		
10	Come 9: sollevare frontalmente il braccio sinistro.		
11	Come 9 e 10: oscillare entrambe le braccia.		

# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.



[www.socialmedia.upi.ch](http://www.socialmedia.upi.ch)

## Maggiori informazioni

Altre pubblicazioni consigliate:

- 2.104 Prévention des chutes  
(solo in tedesco e francese)
- 2.248 Effets d'un programme d'entraînement sur la prévention des chutes  
(solo in tedesco e francese)
- 3.143 Gambe forti per camminare sicuri
- 3.159 Indipendenti fino a età avanzata

## Colophon

Team di progetto: Barbara Pfenninger, upi; Matthias Brunner e Martina Frey, Sport Safety Coach upi

© upi 2016, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC certificata