1° brano «Pianoforte»

Gambe forti
camminaresicuri.ch

Obiettivo:	allenamento/miglioramento dell'equilibrio statico
Stile musicale:	pop / strumentale
Ritmo:	74 BPM
Durata:	5'45"
Elementi di progressione[1]:	variazioni delle posizioni in piedi movimenti supplementari stimoli perturbanti cambiamento della base d'appoggio inclusione di attrezzi da tenere in mano organi sensoriali compito cognitivo supplementare
Indicazioni metodiche:	la struttura costante del pezzo musicale facilita l'istruzione delle posizioni in piedi o dei compiti.

Struttura

	A1		B1	A2		B2	A3		B3			A4		B4	A5		
IN	A	A	B	A	A	B	A	A	B	C	C	A	A	B	A	A	END

IN = Intro
Parte A = Mantenere la posizione (AA: Durata 40")
Parte B = Sciogliere e assumere una nuova posizione (B: Durata 20")
Parte C = Concentrarsi sulla respirazione (CC: Durata 30")
END = Parte finale

1. Per spiegazioni dettagliate sui simboli di progressione si può consultare la pubblicazione «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani – Manuale per allenare la forza e l'equilibrio», 2a edizione, Berna: UPI, 2016, pagg. 26-27

Idee per l'allenamento

Ai partecipanti vengono offerti ausili d'appoggio (sedia, parete, partner).
Le posizioni di partenza sono descritte nel 1° svolgimento

1° svolgimento: posizioni di base

Intro:	in piedi alla larghezza del bacino percezione del corpo
Parte A1:	posizione stretta in piedi
Parte B1–B4:	sciogliere
Parte A2:	semi-tandem in piedi in avanti a destra
Parte A3:	semi-tandem in piedi in avanti a sinistra
Parte A4:	tandem in piedi in avanti a destra
Parte A5:	tandem in piedi in avanti a sinistra
Parte C:	come l'intro, osservando una respirazione fluida

È possibile integrare in tutte le parti A variazioni con un grado di difficoltà superiore

1. Organi sensoriali

- con uno o entrambi gli occhi chiusi

2. Combinazione con movimenti delle braccia

- braccia in posizione statica, davanti/lateralmente/in alto
- movimento parallelo delle braccia: entrambe le braccia davanti – in alto – lateralmente – in basso
- movimento alternato delle braccia: davanti a destra – davanti a sinistra – in alto a destra – in alto a sinistra – lateralmente a destra – lateralmente a sinistra – in basso a destra – in basso a sinistra
- Diversi movimenti delle braccia (dinamico) ad. es.: davanti a destra e lateralmente a sinistra – entrambe le braccia in alto – davanti a sinistra – lateralmente a destra – entrambe le braccia in basso
- Diversi movimenti delle braccia con vari attrezzi da tenere in mano come fazzoletti, sacchetti di riso/sabbia, mazze ecc.
- Scrivere o disegnare nell'aria con entrambe le braccia (cfr. booklet)

3. Stimoli perturbanti

- una persona assume diverse posizioni in piedi mentre l'altra persona la tira e la spinge dolcemente in tutte le direzioni

4. Modifica della superficie d'appoggio e della base

- Stare in piedi su una gamba:
  - la gamba attiva picchietta (velocemente/lentamente
  - la gamba attiva davanti-lateralmente-indietro-insieme)
- Ruota in avanti e all'indietro
- Stare in piedi sull'avampiede (parte anteriore della pianta del piede)
  - Stare in piedi su: balance-disk
  - tappetino (anche arrotolato)
  - con entrambi i piedi / in piedi su una gamba

5. Diverse forme sociali e di formazione

assumere le stesse posizioni in piedi come all'inizio / difficoltà aumentata vedi punto 4

- A sciame
- Cerchio in piedi:
  - passare un attrezzo di mano in mano seguendolo con lo sguardo
  - passarsi diversi attrezzi in varie direzioni mantenendo le posizioni in piedi
  - includere la cognizione (cfr. punto «Cognizione»)
- Passare gli oggetti solo durante la parte A
- Gruppi: in un piccolo cerchio; quadrato ecc.: passarsi gli attrezzi
- In coppia, uno di fronte all'altro: risolvere compiti cognitivi; lanciarsi una palla o un oggetto simile

6. Cognizione

- Calcolo all'indietro (compito singolo)

Fonte: Documentazione tecnica 2.104 dell'UPI «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani – Manuale per allenare la forza e l'equilibrio», 2a edizione, Berna: UPI, 2016