

# AGILITÀ E CONTROLLO DEI MOVIMENTI

GIOCHI PER IMPARARE A CONTROLLARE I MOVIMENTI  
E DIVENTARE PIÙ ABILE.  
DIVENTA L'ALLENATORE DI TE STESSO!

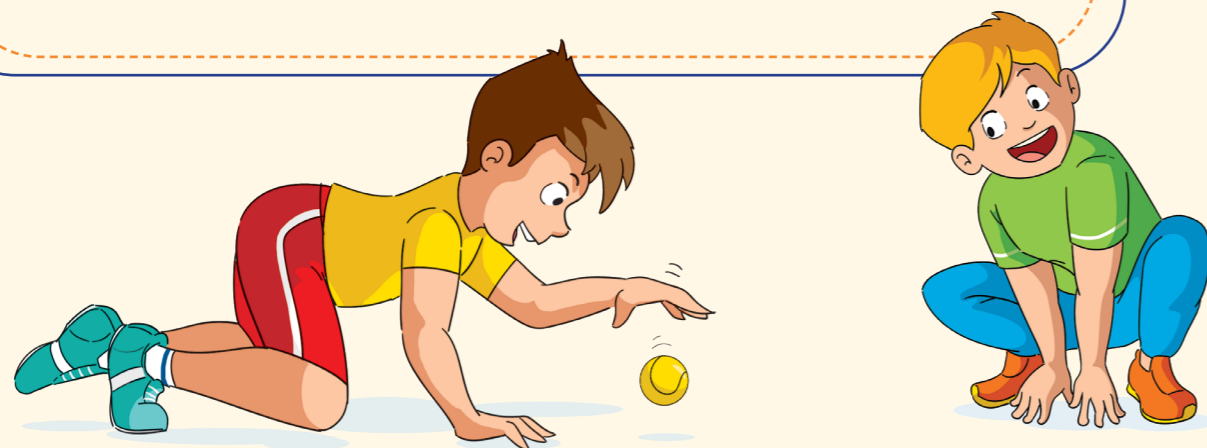
## QUANTO SEI COORDINATO?

1. In piedi, a gambe chiuse e braccia distese lungo i fianchi, prova ad effettuare un saltello sul posto, divaricando le gambe in fuori e slanciando contemporaneamente le braccia, anch'esse in fuori.
2. Con un successivo saltello, torna nella posizione di partenza e ripeti l'azione, senza interruzioni, per almeno altre 5 volte (6 in totale).



## QUANTO SEI AGILE?

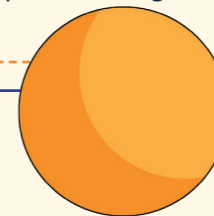
1. Mettiti "a 4 zampe", con la pancia rivolta verso il basso, le mani ed i piedi appoggiati a terra, ma con le ginocchia un po' sollevate. Spostati quindi di 4 passi in avanti e, poi, di altrettanti passi all'indietro; lateralmente a destra e, poi, lateralmente a sinistra, fino a tornare al punto di partenza.
2. Dopo aver acquisito una certa dimestichezza in questo esercizio ed esserti un po' riposato, puoi eseguire gli stessi spostamenti facendo rotolare davanti a te una pallina da tennis, che devi guidare con misurati e sapienti colpetti delle mani, senza mai perdere l'equilibrio e sempre senza appoggiare le ginocchia a terra.



## QUANTO SEI ABILE?

1. Procurati 5 noccioli di pesca ben ripuliti e appoggiane 4 su un tavolo, sistemandoli in modo che siano abbastanza vicini fra loro, ma non attaccati.
2. Lancia in aria e poi afferra con una mano il quinto nocciolo. Nel breve tempo fra il lancio e la ripresa, devi tentare di raccogliere rapidamente, utilizzando sempre e solo la mano con cui hai effettuato il lancio, uno degli altri noccioli posizionati sul tavolo. Il tuo obiettivo è quello di ritrovarti con 2 noccioli in mano: il nocciolo lanciato in aria e afferrato e quello raccolto dal tavolo.
3. Mano a mano che acquisisci confidenza e maggiore abilità, puoi provare a raccogliere 2 noccioli dal tavolo in un solo colpo e poi 3, utilizzando le modalità precedentemente spiegate, magari arrivando a tenere in mano tutti i noccioli presenti.

**Curiosità:** questo gioco è storico! Era infatti praticato dai bambini dell'Antica Roma, che però non utilizzavano i noccioli delle pesche, bensì un osso dello zoccolo (comunemente inteso piede) del maiale, chiamato "cuboide" perché somigliante ad un cubo.



## SAI FARE TANTI MOVIMENTI DIVERSI?

1. Lancia una palla verso l'alto (meglio se la palla è di spugna) e batti quante più volte possibili le mani prima di riafferrare la sfera al volo. Esegui quante prove vuoi, contando sempre il numero di battute di mani che riesci ad effettuare durante il lancio.
2. Se riesci ad arrivare a 3 "applausi", prova a lanciare la palla battendo le mani, alternativamente, una volta davanti a te e una volta dietro la schiena, prima di riprendere la sfera al volo. Se anche questo esercizio ti riesce, prova a lanciare ancora la palla in alto e, mentre cade, siediti prontamente a terra a gambe incrociate, pronto ad afferrare la sfera da seduto.

**Qualche consiglio tecnico:** attenzione, questa attività deve essere realizzata necessariamente all'aperto o in un luogo chiuso, ma con soffitto alto e un buono spazio intorno a te, ad esempio in palestra.

