FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

#iorestoacasaeinforma

-Calcio dei bambini-

N.B. Segui SEMPRE le direttive emanate dalle autorità sanitarie in ambito emergenza COVID-19!
I seguenti esercizi sono da eseguire in casa, sul piazzale/giardino o posteggio preferibilmente INVIDUALMENTE o al limite con il tuo nucleo famigliare.

Esercizi per l'equilibrio e il rafforzamento delle gambe

Materiale:
- cordicella
- ev. linea
- ev. pallina, mandarino o "calze arrotolate"
- cuscino (qui chimato mobilo)

Fonte: **Suva** Sicurezza nel tempo libero Casella postale, 6002 Lucerna;
Baumann, H. (2003). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.

a**Ufficio federale dello sport UFSPO,** Corina Mathis, Fotografie: Daniel Käsermann Impostazione grafica: Susanne Mauerhofer Edizione: 2007

SWISSLOS BancaStato ACERBIS amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

Posizione di tandem

Stare in piedi su una linea diritta. Il tallone è poggiato davanti alla punta dell'altro piede.

Variante:
-chiudere gli occhi e matenere l'equilibrio
-alzare la testa e guardare verso l'alto

Camminare in tandem

Camminare su una linea diritta. Il tallone viene di volta in volta appoggiato davanti alla punta dell'altro piede.

Variante:
Posizione di tandem con la pallina sulla testa
Mettersi sulla punta dei piedi, mantenere questa posizione per 30 secondi

Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS | BancaStato | ACERBIS | amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

In equilibrio su una gamba sola con la pallina sul piede sollevato. Mantenere questa posizione per 30 secondi

In equilibrio su una gamba sola tenere la pallina sul piede sollevato. Sollevarsi lentamente sulla punta del piede. Mantenere questa posizione per 30 secondi

Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS | BancaStato | ACERBIS | amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

Camminare in tandem, ogni due passi lanciare in alto la pallina con il piede davanti e afferrarla con la mano. Riappoggiare la pallina sul piede e proseguire. Cinque ripetizioni per lato

Il funambolo

Disporre sul pavimento una fune/corda. Camminare cercando di restare in equilibrio

Varianti:
-camminare all'indietro
-lateralmente: sia verso destra che verso sinistra
-su un piede solo (cambiare il piede)
-chiudere gli occhi
-trasportando un oggetto: sulla testa, in mano o dietro la schiena

Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS | BancaStato | ACERBIS | amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

→ Se non hai un cuscino o una piattaforma instabile esegui gli esercizi ad occhi chiusi

Equilibrio e rafforzamento delle gambe

Spostare il peso da un Mobilo all'altro.

In piedi sul cuscino ad occhi chiusi.

Tenendo un sacchetto di riso in equilibrio sulla testa flettere leggermente le ginocchia.

In equilibrio su un piede sul cuscino, porre un sacchetto di riso sull'altro piede. Flettere e distendere la gamba.

Porre un piede sul cuscino, la gamba piegata. Spostare l'altra gamba in avanti e indietro.

Camminare o andare carponi su un ponticello di Mobilo.

República e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

Coordinazione generale

In piedi sul cuscino e in equilibrio su una sola gamba. Far passare il sacchetto di riso sotto la gamba sollevata. In piedi, dondolare le braccia in avanti e indietro.

Palleggiare una palla mantenendosi in equilibrio sul cuscino.

Palleggiare facendo passare la palla sotto la gamba.

Seduti sul Mobilo. Sollevare e distendere braccia e gambe.

Formare un ponticello con diversi cuscini ed avanzare senza toccare terra.

SWISSLOS · BancaStato · ACERBIS · amag Ticino