

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** upi

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Divertimento assicurato con le cadute

Attraverso una buona organizzazione, un equipaggiamento adatto e un'attenta formazione, molte cadute possono essere evitate. In discipline come il calcio, il rampichino, il pattinaggio inline e lo snowboard però, anche gli atleti esperti cadono regolarmente. Chi, in queste situazioni, rimane sciolto e padroneggia diverse forme di rotolamento, ne esce, sovente, illeso.

*Christoph Müller*

Cadere può essere divertente? Ci divertiamo spesso guardando gli innumerevoli, apparentemente dolorosi, «contatti con il suolo» delle star dell'era del cinema muto. Se siamo però noi a cadere il nostro sorriso scompare. Per eguagliare la scioltezza dei protagonisti delle gag, non c'è nulla di meglio da fare che esercitarsi molto! Vergognarsi è fuori luogo. La caduta è l'incidente più frequente e non risparmia nessuna età; ad esempio più del 40 per cento dei giovani si infortuna nel cadere e anche nella terza età è sempre questa disavventura a provocare la maggior parte degli infortuni.

## La caduta come elemento del movimento

Se si riesce a trasformare l'inciampo o la caduta in una situazione di movimento adeguato, è possibile rimettersi in piedi senza grosse difficoltà, come ad esempio nel gioco del calcio o nella pallavolo. La trasformazione è spesso un movimento di rotolamento in avanti, all'indietro o laterale, dove nel caso ideale la testa non picchia per terra e il carico maggiore viene distribuito sulle braccia, sulle spalle e sulle gambe in modo da salvaguardare la colonna vertebrale e gli organi interni. Nel Safety Tool «Le cadute», l'upi mostra, in una lezione-base, i primi passi per l'apprendimento di alcune funzionali forme di rotolamento, che possono essere apprese già a partire dalla scuola dell'infanzia. Chi dopo molto esercizio è in grado di applicare in modo automatico queste tecniche di caduta, può trarne vantaggio anche in bicicletta, nel pattinaggio o nello snowboard. In nessun caso però un apprendimento della tecnica di caduta rende superfluo indossare un equipaggiamento protettivo. Chi ha paura di cadere, è contratto e rischia di farsi male. Chi si «butta» in ogni impresa in modo temerario, presto o tardi finirà con il cadere bruscamente. Si tratta sempre di mantenere il dovuto timore e adattare il grado di difficoltà alle proprie capacità. Accanto alle tecniche di base di caduta, occorre tenere in considerazione naturalmente anche le condizioni specifiche degli attrezzi come piedistalli fissi oppure supporti morbidi o duri (il pavimento è un «attrezzo» importante). In generale vale il motto: cadi bene, tutto bene.

m

## Lista di controllo

### Preparazione

- Considerare il tipo di superficie (tappeti, rivestimento, suolo, percorso, pista).
- Controllare il materiale (attrezzi, equipaggiamento protettivo).

### Formazione

- Ordinare da [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) il Safety Tool «Le cadute» ed esercitarsi spesso con gli allievi e le allieve.
- Inserire forme di caduta anche durante il riscaldamento, come esercizio supplementare, postazione di un circuito, ecc.

### Comportamento

- Tutti padroneggiano i fondamentali, ogni allievo si perfeziona in modo individuale.
- Indossare un equipaggiamento protettivo.
- Durante l'esecuzione fischiare un motivetto.



Disegno: Leo Kühne

## Un suggerimento pratico

Tecnica base di rotolamento: rotolare partendo dalla mano, facendo seguire il braccio e la spalla verso il lato del bacino diagonalmente opposto, rialzandosi poi sulla gamba libera. In questo movimento tenere il mento vicino allo sterno (protezione della testa). Funziona anche nell'altra direzione. Esercitare prima da fermo e poi in movimento.

**Consulenza:** Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, upi, Servizio sport, Laupenstrasse 11, casella postale 3001 Berna, tel. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, [sport@bfu.ch](mailto:sport@bfu.ch), [www.upi.ch](http://www.upi.ch) e [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch)

# PANZERI® veste lo sport



**Das besondere Dress für Ihren Verein**

Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:

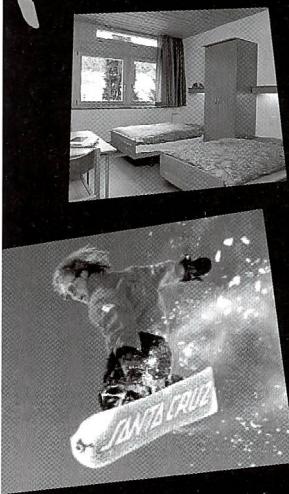
- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

**Vera Bühler**  
Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
0 041/820 46 41  
(auch abends)  
Fax 041/820 20 85  
E-mail: panzeri-sport@bluewin.ch

Mit PANZERI® ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

## Fine settimana di sci e snowboard in Vallesse



**3 giorni già a partire da Fr. 195.-**

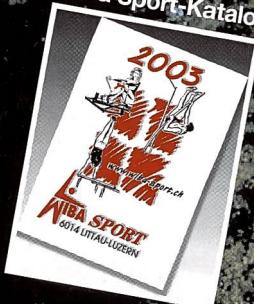
(per persona, prima colazione inclusa, per gruppi a partire da 15 persone)

Uso gratuito dei campi di tennis coperti, con sala fitness e attrezzi, tripla palestra con tribuna, piscina coperta, sauna, solarium. Inclusa 1 giornaliera Fiesch-Eggishorn. Pernottamento in camere a più letti o, con supplemento, in camera doppia.

**SPORT FERIEN CENTER FIESCH**

3984 Fiesch/Vallesse  
Telefono 027 970 15 15  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

*Bestellen Sie noch heute  
Ihren persönlichen  
Wiba Sport-Katalog!*



**Bringen Sie Schwung in  
Ihre sportliche Zukunft !**



Planung und Einrichten von Turnhallen

Lieferung von Turn- und Sportgeräten aller Art

Wartung, Reparaturen und Hallensanierungen

...und im Internet !!!  
[www.wiba-sport.ch](http://www.wiba-sport.ch)  
e-mail:[info@wiba-sport.ch](mailto:info@wiba-sport.ch)

**WIBA SPORT**  
6014 LITTAU-LUZERN

WIBA Sport AG  
Schachenhof 4 • 6014 Littau  
Tel. 041 250 80 80 • Fax 041 250 80 10

Name / Vorname

Schule Verein

Straße

PLZ      Ort

Tel.

Fax