Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 1

Artikel: A ciascuno il suo equilibrio

Autor: Schmid, Martin / Külhan-Gygax, Sabrina / Käser, Anja

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001682

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: 10.02.2026

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

Equilibrio

A ciascuno il suo equ

C'è chi lo sfida sott'acqua, chi lo ricerca sospeso in aria oppure lo mette alla prova utilizzando attrezzi o superfici «precari». L'equilibrio è un fattore personale...

Dritti sulla verticale

Nel balletto il concetto fondamentale per indicare l'equilibrio si chiama «aplomb», termine che come molti altri nel balletto viene dal francese ed indica appunto una posizione a piombo. Sin dalla prima posizione la stabilità sulla verticale rappresenta il punto essenziale per ogni ballerina. Che si tratti di attività alla sbarra, che viene usata nel balletto per allenare le posizioni sul posto, ma non viene quasi toccata, o al centro della sala dove si provano salti e piroette, al centro dell'attenzione troviamo sempre l'equilibrio, la verticale, appunto l'«aplomb». Ad alto livello tutto il corpo deve essere orientato su un punto fra piedi e pavimento. Chi può immaginare un balletto senza equilibrio perfetto? D'altra parte «aplomb» ha finito poi per significare anche quel certo signorile distacco, quella sicurezza che in fin dei conti ogni danzatrice esprime con il proprio equilibrio.

Sabrina Külhan-Gygax,
danzatrice diplomata

Non si finisce mai d'imparare

Molti neanche sanno che la monoruota comprende diverse discipline, dalle prove su lunghe distanze alle figure, in cui l'elemento essenziale è sempre l'equilibrio. Per imparare lo sport della monoruota sono necessari tre presupposti: saper andare in bicicletta, avere una volontà di ferro e molto tempo per esercitarsi. A mio avviso il talento non è importante. In fin dei conti per imparare la procedura è un po' come per la bicicletta, e anche le difficoltà sono simili. Una volta imparato a muoversi su una sola ruota, si passa al movimento con una sola gamba, poi al movimento all'indietro, poi lo stesso con una gamba sola... e così via. Non si finisce mai d'imparare.

Martin Schmid,
vice campione del mondo
monoruota hockey e 1500 m

Fondersi con vento e acqua

Nel windsurf si tratta innanzitutto di raggiungere una fusione fra tavola, vela e se stessi con gli elementi vento ed acqua per ottenere un equilibrio dinamico. Non si tratta però solo di tenersi in equilibrio su una superficie più o meno instabile come ad esempio le tavole da fun o raceboard; se ci si fonde con vento e onde il tutto diviene piuttosto stabile e basta tenersi aggrappati alla vela. Dato che non alleniamo in particolare l'equilibrio – che fra l'altro per me è pura questione di sensazioni – ogni ora passata in acqua acquista un significato.

Anja Käser,
partecipante alle Olimpiadi nel surf a vela

ilibrio

Danzare sul vulcano

L'equilibrio è dinamica; nella caduta libera non esiste un equilibrio costante, che va continuamente ricercato. Essere in equilibrio secondo me significa anche vivere una unità fra corpo e spirito, il che ci riporta alla concentrazione. Quando devi atterrare con un paracadute e lo snowboard ai piedi sul cratere innevato di un vulcano di 15 metri di diametro, basta una minima disattenzione per farti davvero male. Ma se sei in equilibrio, se c'è questa fusione fra corpo e spirito superiore ad ogni fattore di disturbo e tutto finisce per svolgersi come al rallentatore, in questo caso vivi i momenti più belli della vita!

Viviane Wegrath,
campionessa del mondo in Sky Surfen

I muscoli stabilizzano

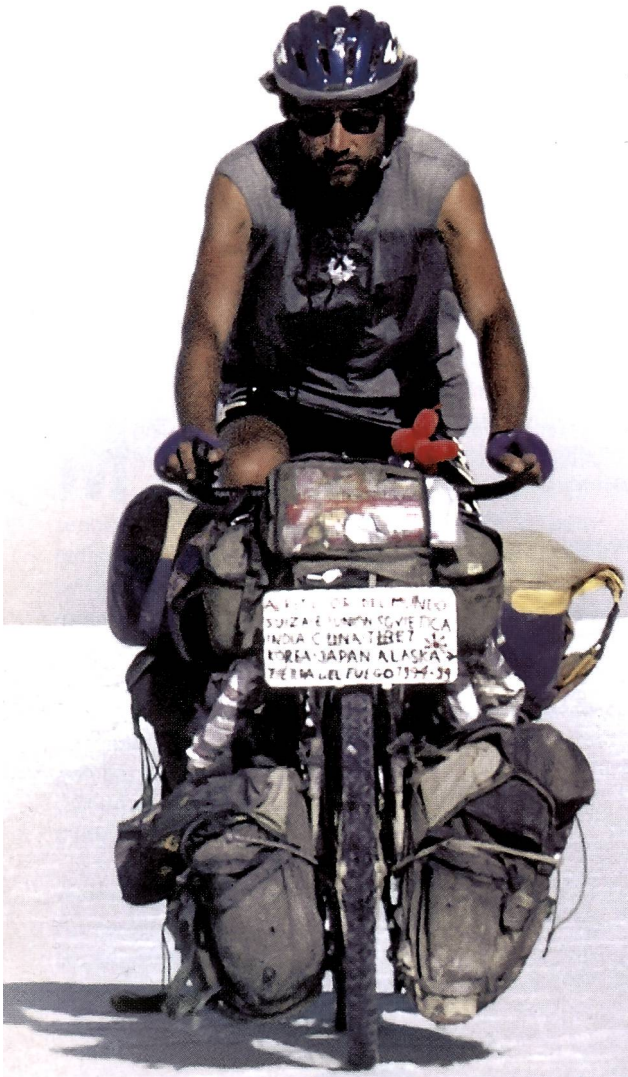
Ogni giocatore di hockey su ghiaccio possiede un perfetto equilibrio sui pattini, frutto di ore di allenamento sin dalla prima infanzia. Questo equilibrio viene ulteriormente allenato, quando diventi professionista, con delle sedute in palestra con i pesi per tronco e gambe. Più i muscoli di un giocatore sono sviluppati, meno perderà equilibrio a seguito di un contatto fisico con un avversario. Per quel che riguarda le «tecniche» adottate in partita per fare perdere l'equilibrio all'avversario, non esiste un vero e proprio vademecum. Ci sono difensori che provano a spingere con il bastone la parte inferiore delle gambe dell'avversario, altri che trattengono l'avversario per la maglia obbligandolo ad operare una rotazione e quindi facendolo quasi sempre cadere. In ogni caso credo che l'equilibrio fisico e mentale siano inscindibili. La mente ed il corpo devono infatti essere in totale armonia quando il giocatore esegue le mosse sul ghiaccio. Durante l'allenamento cerchiamo di essere un tutt'uno con l'ambiente, il ghiaccio, il bastone e il puck.

Jean Jacques Aeschlimann,
giocatore dell'Hockey club Lugano
e della nazionale svizzera

Foto: Ti-Press

Equilibrio

In bicicletta, in punta di pedali



Con un'ultima pedalata arrivo finalmente sulla terraferma, con la paura di non reggermi in piedi tanto è il tempo trascorso stando – come la mia bicicletta – in equilibrio solo in movimento. Centrare le ruote è come centrare me stesso, è svelare – ben oltre le sue oscillazioni – il mistero sulla quintessenza del mondo. La bicicletta, se da un lato consente al bambino di diventare adulto, dall'altro permette all'adulto di restare in certa guisa bambino.

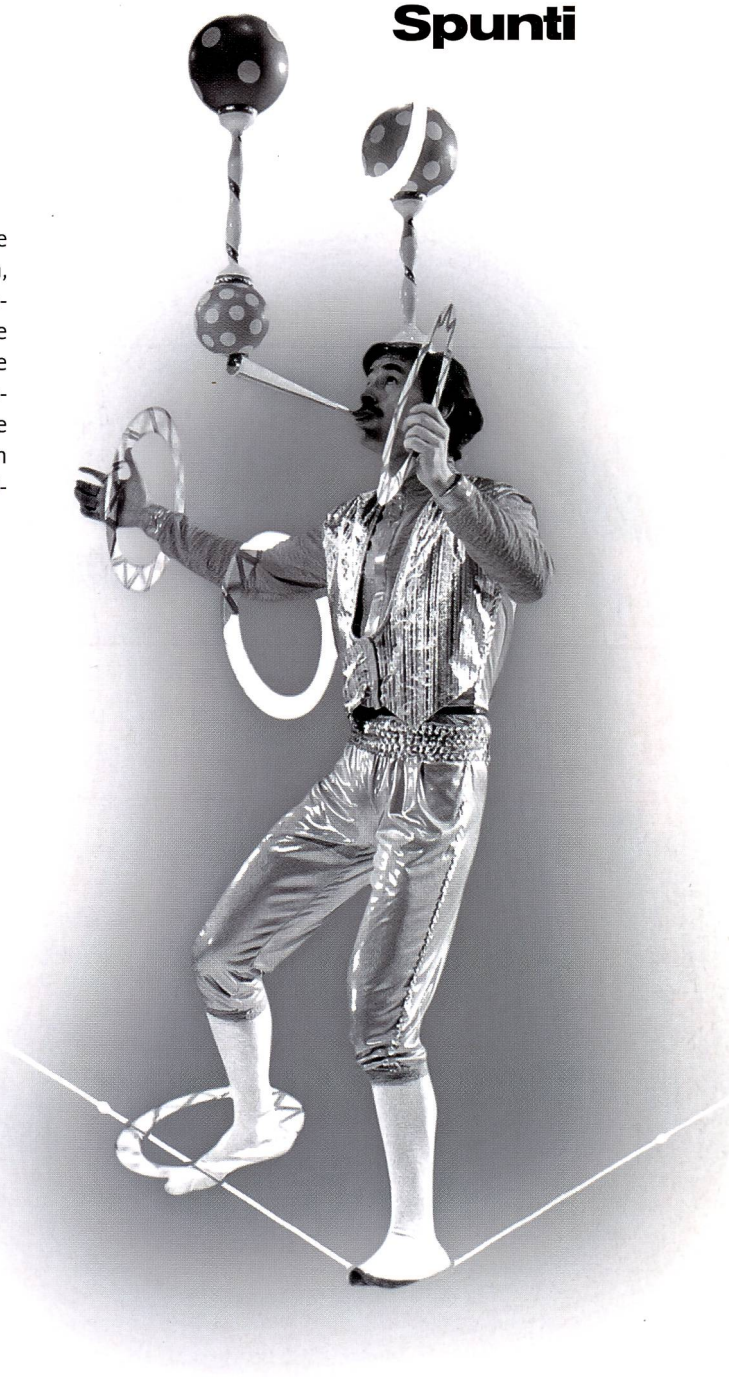
Al contrario della velocità, che uccide, la lentezza ridà intensità alla vita. Tutto il gioco del ciclonauta, funambolo e centauro metà uomo e metà macchina, consiste nel pedalare alla giusta velocità... per darsi tempo di diventare grande. Il canto delle ruote incide un sottilissimo solco geopoetico sulla pelle di una terra in eterno movimento. Il mio asse di pedalatore, centro di gravità e vero axis mundi, si lascia andare ad un kamasutra planetario in cui i miei meridiani e paralleli si fondono con quelli del globo in un sismografo dei sensi! Storia di vero equilibrio, la bicicletta contiene in sé tutto l'amore universale.

Claude Marthaler,
viaggiatore avventuroso

Giocare con onde e gorghi

Uguale se ci si trova su un'agile imbarcazione per velocità e maratona o su una più compatta e stabile pensata per le discipline in acque turbinose, chi sale su una canoa deve fare sempre i conti con l'equilibrio. Canoisti esperti riescono a padroneggiare senza problemi l'elemento liquido ottenendo una sorta di unità fra tronco, anche e imbarcazione, usando la pagaia solo per sostenersi e per avviare le varie manovre e moove. Ci si getta da un lato all'altro senza perdere l'equilibrio. L'unica posizione stabile viene raggiunta solo quando ci si ritrova a testa in giù, il che alla lunga finisce per risultare non proprio piacevole...

Martin Wyss,
vice campione del mondo,
responsabile delle giovani leve presso
la Federazione svizzera di canoismo



Cose che non si dimenticano

Per me ci sono due diverse forme dell'equilibrio: una consiste nel mantenersi stabili, ad esempio al trapezio o sulla corda, l'altra nel tenere in equilibrio qualcosa o qualcuno, ad esempio il compagno negli esercizi acrobatici o le clavette. Secondo me soprattutto la prima forma può essere allenata; naturalmente anche la destrezza con gli oggetti va esercitata ma è decisivo il talento: alcuni «sentono» l'equilibrio in maniera naturale. Mentre debbo continuamente allenarmi e lavorare duro per restare in equilibrio, per la destrezza direi che si tratta di cose che non si dimenticano una volta imparate.

Johannes Muntwiler,
direttore ed artista del Circo Monti

L'Everest con lo snowboard

L'ascensione sull'Everest con lo snowboard sulla schiena e senza ossigeno richiede equilibrio fisico e soprattutto mentale. Come tutte le ascensioni che ho fatto nell'Himalaya, ho portato con me un minimo di materiale, barrette energetiche e riserve d'acqua; tenda, sacco a pelo, materassino, corde le lascio al campo base per essere il più leggero possibile e sentirmi in armonia con la montagna. L'ascensione senza ossigeno ad elevate altitudini richiede notevolissima forza mentale, in quanto l'organismo è ridotto al 30% delle proprie possibilità. La discesa è la parte più delicata, che non lascia margine ad errori. La prima curva è determinante, in quanto consente di avviare il resto della discesa. Sapevo di dover mantenere la massima concentrazione fino al campo base avanzato, ma ho vissuto in quell'occasione le più belle esperienze. La luce dell'ultimo sole era eccezionale e verso la fine della discesa ne ho approfittato per isolarmi completamente con me stesso e di miei sogni.

Jean Troillet,
alpinista

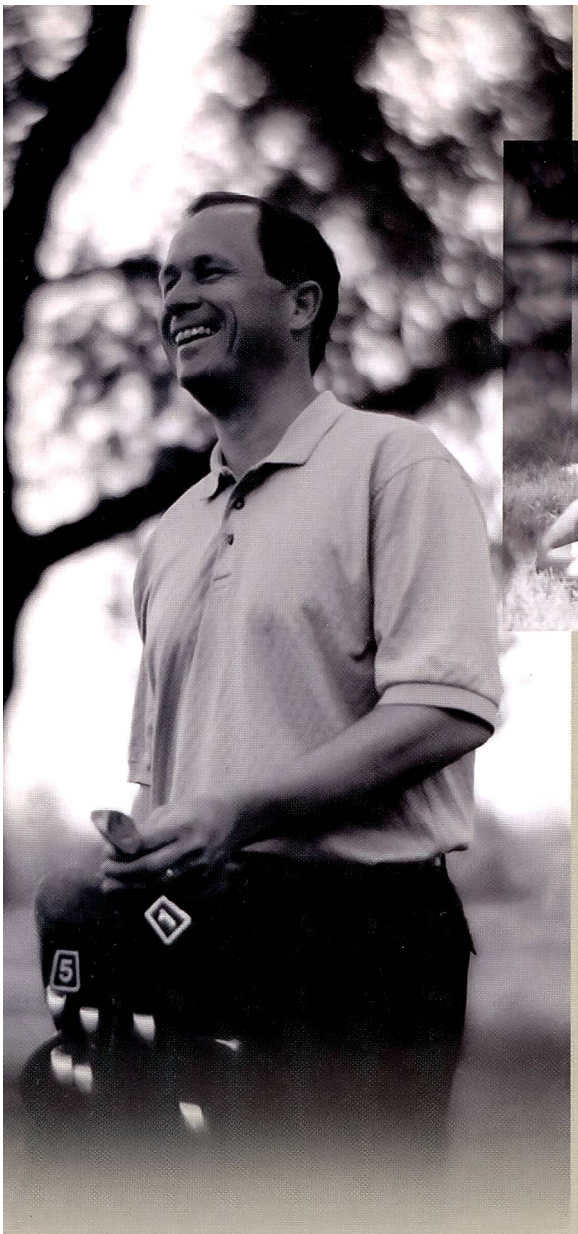
Momenti di totale armonia

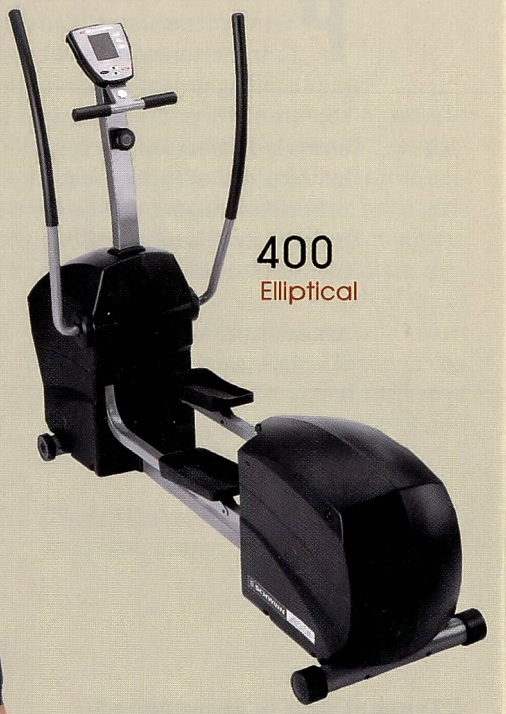
Momenti particolari di equilibrio, in cui tutto funziona al meglio, sono piuttosto rari, ma possono effettivamente essere vissuti. Solo se mi fondo con l'attrezzo fissato ai miei piedi posso affrontare le porte ed i dossi della pista senza perdere l'equilibrio. Per allenarmi posso certo ricorrere ad attrezzi instabili o correre su una superficie sassosa, ma importante è anche interiorizzare l'idea dell'equilibrio, l'immagine mentale. Ai Mondiali nel corso della seconda manche sono scivolato; magari visto da fuori si trattava di una situazione pericolosa, ma io mi sentivo in quel momento in assoluto equilibrio. Sembra un paradosso, ma per raggiungere l'equilibrio bisogna perderlo.

Cla Mosca,
campione del mondo di snowboard e terapeuta

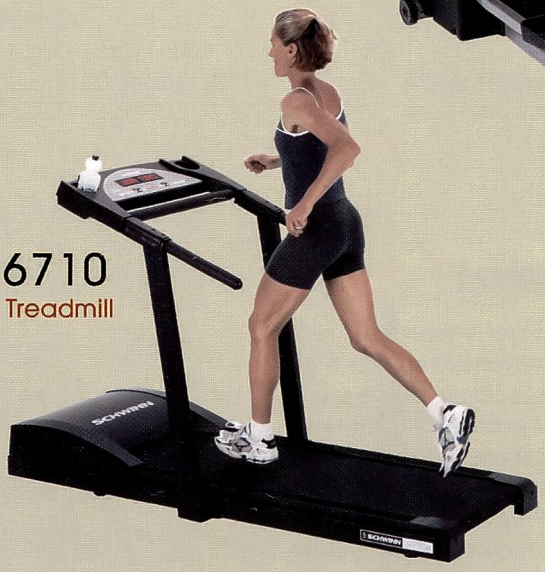
SCHWINN FITNESS

equipment for the good life...





400
Elliptical



6710
Treadmill

220
Recumbent

Airdyne
Evolution Pro

733
Weight stack

Leader Spa,	Rue de Lausanne 54,	1110 Morges	021 636 22 11
Vaucher Sport AG,	Hallmattstr. 4,	3172 Niederwangen b. Bern	031 981 22 22
Shark Vertriebs AG,	Landstrasse 129,	5430 Wettingen	056/427 02 25
Fitness Shop,	Zweierstrasse 99-105,	8003 Zürich	01 463 11 63
Helmi Sport AG,	Albisstr. 20,	8134 Adliswil,	01 710 20 70
Kuster Sport AG,	St. Gallerstrasse 72,	8716 Schmerikon	055/286 13 73
Hausmann AG,	Marktgasse 11,	9000 St. Gallen	071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group Switzerland SA
Rue Jean Prouvé 6
1762 Givisiez
info@schwinn.com
www.schwinn.com