

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 3

Rubrik: Un cuscino per svegliarsi

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](#)

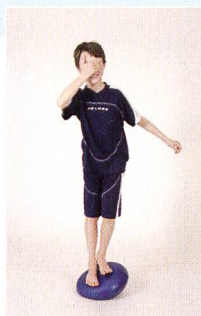
Download PDF: 22.10.2025

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

Un cuscino per svegliarsi

Siete alla ricerca di un attrezzo che occupi poco spazio e vi consenta di allenare forza, equilibrio e coordinazione? Forse «Mobilo» potrebbe essere la soluzione per voi. Un cuscino dalle opportunità praticamente infinite.

Equilibrio e rafforzamento delle gambe

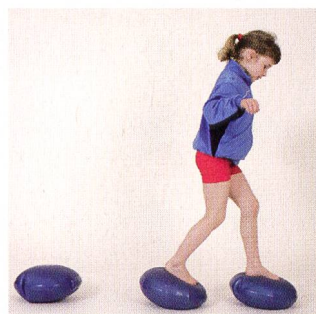


■ Spostare il peso da un Mobilo all'altro.

■ In piedi sul cuscino ad occhi chiusi.

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

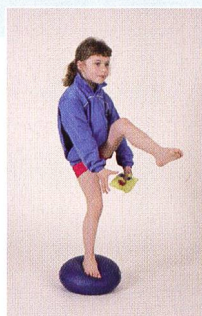
■ Tenendo un sacchetto di riso in equilibrio sulla testa flettere leggermente le ginocchia.



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

■ Camminare o andare carponi su un ponticello di Mobilo.

Coordinazione generale

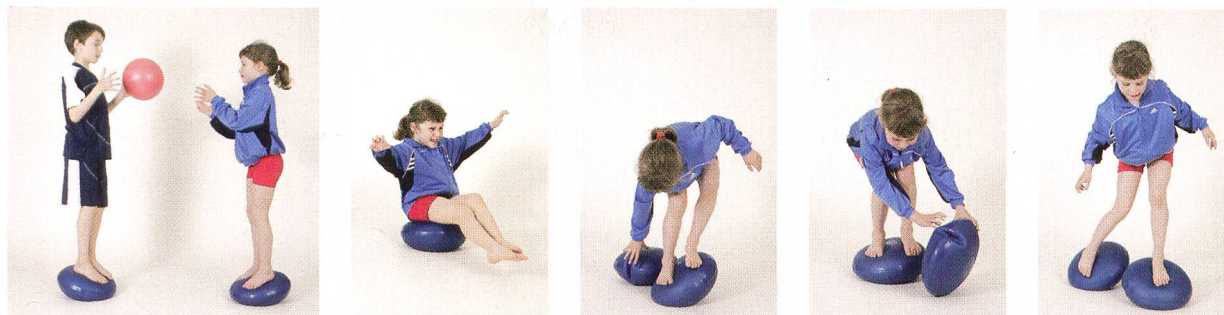


■ In piedi sul cuscino e in equilibrio su una sola gamba. Far passare il sacchetto di riso sotto la gamba sollevata.

■ Palleggiare una palla mantenendosi in equilibrio sul cuscino.

■ Toccare la mani del compagno. Cercare di fargli perdere l'equilibrio.

■ Palleggiare facendo passare la palla sotto la gamba.



- Lanciarsi la palla. ■ Seduti sul Mobilo. Sollevare e distendere braccia e gambe.
- Formare un ponticello con diversi cuscini ed avanzare senza toccare terra.

Cinto scapolare e braccia



- Leggermente inclinati in avanti. Portare il bastoncino dietro la testa e di nuovo nella posizione di partenza.
- Leggermente inclinati in avanti. Premere la palla da ginnastica dietro la testa, poi distendere le braccia.

Allenamento della tecnica, sempre e dovunque



- Allenamento della tecnica su un fondo instabile (ad es. per i colpi di karate).
- Sfruttare ogni opportunità che si presenta nella vita quotidiana per usare il Mobilo: giocare al gameboy, leggere, pulire i denti, stare seduti in posizione instabile, a scuola, ecc.

Muscolatura di stabilizzazione del tronco



- Appoggio sugli avambracci in posizione statica.

Ringraziamo Anina, Florin e la mamma Corina Rüdüsühli Mathis per la loro collaborazione alla realizzazione di questo articolo.

Approfitti anche lei!

Gli esercizi riportati mostrano quanto sia versatile il cuscino Mobilo. Ad ogni età, dal bambino all'anziano, si possono trarre vantaggi notevoli. La ditta VISTA Wellness ha prodotto anche un cuscino con il logotipo dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica 2005. Il prezzo conveniente lo rende particolarmente interessante per tutte le scuole e le società sportive.

Prezzo speciale «Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica»: **Fr. 38.-** più spese di spedizione (anziché 48.-)

Sconto a partire da 6 pezzi: **Fr. 33.-** al pezzo

Ordinazioni

_____ pezzi Mobilo

Cognome / Nome _____

Indirizzo _____

NPA / Località _____

Telefono _____

Firma _____

Da inviare a: BASPO, Coordinazione «Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica», 2532 Macolin, fax 032 327 61 28, www.sport2005.ch

schulverlag blmv AG Fon 0041 31 380 52 52 info@schulverlag.ch
Güterstrasse 13 Fax 0041 31 380 52 10 www.schulverlag.ch
CH-3008 Bern Bestellung auf Band Infos zu Software
Fon 0041 31 380 52 00 Fon 0041 31 380 52 80



Schwimmwelt Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren

1. Auflage 204, ca. 290 Seiten,
21,3 x 28 cm, farbig illustriert,
gebunden

■ 5.865.00
■ 58.00

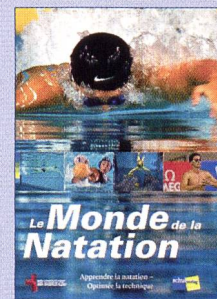
schwimmen, tauchen,
springen, spielen

Erleben, wie Wasser Spass macht

Das Buch bietet anhand eines einfachen Konzeptes Ideen und Anleitungen, wie Schwimmunterricht und -training attraktiv und zielorientiert geplant und durchgeführt werden können. Anhand der zahlreichen Übungsbeispiele kann das Lernen im Schwimmsport im Hinblick auf eine optimale Schwimmtechnik ausgerichtet werden.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (Baspo), Magglingen.

■ Artikelnummer ■ Preis



NOUVEAU

Le Monde de la Natation Apprendre la natation – Optimiser la technique

Paraît en août 2005
1ère édition 2005, 304 pages,
21,3 x 28 cm, illustré en couleur, reliure

■ 7.258.00
■ 58.00

Aquademie® per il fitness in acqua



Il vostro centro di competenze per la formazione e il perfezionamento in acqua

80 moduli di corso che spaziano dai seminari di mezza giornata sull'uso dei tubi di gomma (Poodle-Noodle) fino ad una formazione di una settimana per istruttori di Aqua-Power.

Fitness in acqua con Aquafun



Lo specialista degli accessori per il fitness in acqua

Più di 2500 articoli per il **fitness in acqua**, **acquagym**, terapia, nuoto, pallanuoto, giochi in acqua, e per la **moda bagno**, l'abbigliamento per lo sport e il tempo libero.

aquademie®
pour le
fitness aquatique

Burgunderstr. 138
3018 Berna
Matthias Brunner &
Edith Locher
Tel. 031 990 10 01
Fax 031 990 10 09
info@aquademie.ch
www.aquademie.ch

aquafun

Olsbergerstrasse 8
4310 Rheinfelden
Tel. 061 831 26 62
Fax 061 831 15 50
info@aquafun.ch
www.aquafun.ch