



Vivace, curioso e sorprendente. Ecco in vetrina un nuovo modo di fare sport

Le discipline emergenti presentate nella rassegna Csi

## Nordic Walking insieme di passo



Dallo sci di fondo trae spunto il nordic walking presente in un'area dedicata su un'apposita pista. È un'attività sportiva praticata all'aperto in cui si utilizzano dei bastoni specifici studiati per favorire il movimento, simili appunto a quelli dello sci nordico. Rispetto a una classica camminata, riesce a coinvolgere diversi gruppi muscolari favorendo svariati benefici per tutto il corpo. Essendo un'attività in grande crescita, sono sempre più le persone che decidono di cimentarsi nella camminata nordica o in altre forme di aggregazione spontanea. Non è raro vedere urban walkers che fanno attività nelle ville e negli spazi cittadini. Una disciplina che fa bene alla salute in grado di valorizzare la riscoperta del territorio e il rispetto dell'ambiente.

## Tchoukball ok oltre gli schemi



Chi dice Wow e chi fa "Tcouk" Allestito un immenso campo in cui giocatori di Tchoukball, hanno regalato uno spettacolo per gli occhi. Il Tchoukball è uno sport di squadra che stravolge in ogni sua regola gli schemi tradizionali. È semplice da praticare, veloce e con un alto valore educativo: le regole del gioco garantiscono il rispetto degli avversari, ad esempio non è possibile ostacolare con il corpo a corpo o placcare. Si gioca con un pallone in 7 contro 7 e l'obiettivo del gioco è quello di colpire uno speciale pannello elastico con la palla di modo che questa cada a terra prima che un difensore riesca a prenderla al volo. Agilità e precisione allo stesso tempo il divertimento è assicurato.

Hanno fatto capolino nell'ultimo week end di settembre a MalpensaFiere. Il Csi le ha fatte venire a galla una ad una. Non poteva mancare in fatto di nuove tendenze un angolo dedicato ai giochi elettronici e ai giochi di ruolo, al fantasy. Come partner del Csi, l'Aps Eterna in campo per promuovere nuove avventure e diverse attività ludiche di creatività ed immaginazione. I giochi di ruolo (mettersi in gioco recitando i panni di un altro) sono un



Alcuni ragazzi impegnati in un gioco di ruolo

potente strumento aggregativo. Dal gioco libero, ecco poi i giochi da tavolo con le sfide fra gruppi, fra grandi e piccini. E infine il potenziale connubio con le nuove tecnologie. Qui giocare ai videogiochi dev'essere un benessere non una dipendenza. Al «Wow» quindi le buone prassi per operatori ludici, genitori, insegnanti per far crescere bravi cittadini digitali. Evitando i rischi della rete e favorendo un uso consapevole dei dispositivi digitali.

## TaiChi-Wushu benessere Csi



Sul tatami aranciate in scena due arti marziali provenienti dalla tradizione cinese ma differenti sotto molteplici aspetti. Il Wushu è un insieme di movimenti di attacco e difesa che prevede diversi esercizi; quest'anno a Roma è andato in scena il primo campionato nazionale Csi di questa disciplina. Sul campo centrale alcune bambine hanno eseguito una performance spettacolare soprattutto per la coordinazione nei movimenti e la sinergia di gruppo. Un gruppo ha poi mostrato al pubblico il Tai chi che nasce come sistema di difesa ma nel tempo diventa una forma di esercizio per migliorare la salute e il benessere psicofisico.

## Welldance ritmo e coreo



La Welldance ha contribuito a portare una ventata di allegria in questo evento; si tratta di una novità assoluta nel panorama mondiale: il primo metodo di allenamento che permette di mettersi in forma danzando. Unisce il fitness con la danza, si bruciano calorie lavorando allo stesso tempo sulla tonificazione e sull'elasticità. I ragazzi di «Welldance Made in Italy», si sono esibiti in alcuni passi e coreografie mettendo in risalto i punti di forza di questa attività. Presente anche la danza sportiva, una trasposizione del ballo da disciplina artistica in disciplina sportiva, con proprie regole, competizioni e gare agonistiche. Nel primo padiglione della fiera, la musica fa da cornice a diverse tipologie di danze da quelle di gruppo, di coppia e latinoamericane.

## Pafball, palloni gonfiati in gol



Un campo in erba sintetica è stato predisposto all'interno del secondo padiglione della fiera degli Unconventional Sport. Così si sono potute disputare delle partite di Pafball, un'evoluzione "goliardica" del calcio. In questa divertente attività che è riuscita a catturare l'attenzione di tutti i visitatori della fiera dai più piccoli ai meno giovani, si gioca "indossando" degli enormi palloni di plastica trasparenti, che facilitano molte cadute a terra per via dello scarso equilibrio dei giocatori. Anche diversi bambini hanno potuto testare il Pafball e scontrarsi liberamente fra di loro senza ripercussioni negative. Alcune società affiliate si sono interessate al Pafball desiderose di portarlo all'interno della loro realtà.

## Dodgeball, sì a tutto campo



Già da qualche anno inserita all'interno del Csi, il Dodgeball, la palla avvelenata 2.0 ha conquistato anche il pubblico di MalpensaFiere. Maglie variopinte hanno colorato lo stand così come il campo dove sono andate in scena diverse avvincenti e sudate partite. Schivate, prese al volo e respinte con il pallone hanno movimentato il pomeriggio del festival e suscitato la curiosità dei presenti. Il dodgeball piace ai grandi e ai piccoli ed è un'attività sempre più in voga nelle scuole come in oratorio. Le società di questa disciplina sono in continuo aumento nel nostro Paese e sicuramente il dodgeball rivestirà un ruolo sempre più importante all'interno delle attività associative.

### Evergreen

**Biliardino e Mini Golf: palla in buca**  
Al Wow Festival ciessino presenti anche due attività dal sapore vintage ma sempre attuali. Per giocare a biliardino conosciuto anche come calcio ballilla, serve abilità e prontezza di riflessi mentre nel minigolf la precisione e il gioco di sponda sono elementi indispensabili



per mettere in buca la pallina. Sono discipline che si adattano facilmente ai diversamente abili, molto diffuse e apprezzate; proprio per queste motivazioni il Csi ha deciso di rilanciarle all'interno di questa divertente rassegna.

## Teamgym: vero stupore



Teamgym che con le sue coreografie e acrobazie ha davvero stupito il pubblico del Wow festival. Tante bambine hanno gremito il padiglione e hanno dato prova della loro abilità in molteplici esercizi grazie ad un lavoro di squadra efficace e ad una tecnica eccellente. Premiate le migliori società e le migliori atlete delle varie specialità.

## Kinball, forza del gruppo



Il gioco di squadra che prevale sull'azione individuale; è questo il concetto di fondo del kinball, gioco singolare che prevede una partecipazione attiva di tutti i partecipanti sia in fase d'attacco sia di difesa. Nel pomeriggio di sabato, un pallone gigante di 1,22 metri di diametro ha fatto capolino al centro del campo di pafball per una dimostrazione di questo sport singolare. Si gioca in tre tempi da 10 minuti con 3 squadre che giocano simultaneamente composte da 4 giocatori ciascuna. Lo scopo del gioco è colpire il pallone prima che tocchi il terreno di gioco.

## Con il Frisbee si va a meta



Non è un semplice lancio del disco roteante, l'ultimate frisbee è molto di più; è un vero e proprio sport di squadra avvincente, molto veloce e ricco di significati. Le regole sono molto semplici; si basa sulla sportività, sul rispetto delle norme e dell'avversario oltre che sull'autoarbitraggio. Squadre di sette giocatori ciascuna si sono affrontate a viso aperto offrendo uno spettacolo con i spettacolari lanci del disco; rapidi passaggi in sequenza alla ricerca dell'ambita meta nell'area avversaria. Un sano sport emergente, economico e alla portata di tutti.

ULTIMATE