

## Allenamento 4

### Con stile come David Hablützel

Con diversi attrezzi si può migliorare la coordinazione. Le palle da ginnastica, la slackline, il minitrampolino in questo allenamento aiutano a migliorare l'equilibrio e la stabilità nel momento dell'atterraggio.

#### Condizioni quadro

Durata: 60-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

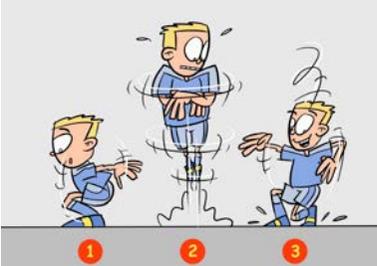
#### Obiettivi d'apprendimento

- Miglioramento della coordinazione generale.

**Osservazione:** per migliorare la stabilità stando in equilibrio e atterrando, il torso deve restare eretto e lo sguardo rivolto in avanti.

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	10'	<b>1-2</b> <b>Palla seduta</b> Prima di tornare a giocare, chi è colpito svolge una penitenza sui tappetini. Per esempio, capriola in avanti, indietro, di lato, una ruota, ecc.		1-2 palle di gommapiuma, 5 tappetini
	Parte principale	40'	<b>3-4</b> <b>Circuito</b> Svolgere il circuito in squadre composte da due a quattro allievi.	5 postazioni da 5 minuti. Svolgere il circuito due volte.
<b>Postazione 1: in equilibrio</b> I bambini sono seduti, in ginocchio, in piedi o saltano su una palla da ginnastica. Su ogni tappetone disporre solo una palla! Prestare attenzione affinché ci sia abbastanza spazio in caso di cadute.				2 palle da ginnastica (60 cm), 2 tappetoni
		<b>Postazione 2: di testa</b> I bambini eseguono delle capovolte o delle capovolte raggruppate in avanti e indietro (ev. diverse di seguito) agli anelli o alla sbarra. Ev. con degli aiuti.		2 anelli oppure 2 sbarre all'altezza del petto, 2 tappetini da 15 cm.

Int. = intensità 1-4 (1 =bassa, 2 =media, 3 =elevata, 4 =massima)

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale	
Parte principale	40'	<p><b>Postazione 3: slackline</b></p> <p>Un bambino dimostra un'evoluzione che gli altri cercano di imitare.</p>		<p>1 slackline oppure 1 panchina, 4 tappetini</p>	
	3-4	<p><b>Postazione 4: sessione di spin</b></p> <p>I bambini eseguono un salto con un giro di 180° atterrando in modo stabile sulla linea. In seguito cercano di svolgere un salto da 360° e eventualmente da 540° (sempre da entrambi i lati).</p>		<p>Linee della palestra</p>	
		<p><b>Postazione 5: airtime</b></p> <p>Un bambino mostra un'evoluzione che gli altri cercano di imitare atterrando in modo stabile.</p>		<p>1 minitrampolino, 1 tappetone</p>	
Ritorno alla calma	15'	1-2	<p><b>Tiro di stile</b></p> <p>Formare due squadre. Ogni bambino esegue un tiro dopo aver fatto un salto sul minitrampolino. Quale delle squadre riesce a colpire più volte il bersaglio tirando con più stile?</p>		<p>1 minitrampolino, 1 tappetone, 2 palle di gommapiuma, 3 clavette/cinesini</p>