

# Preparazione mirata – Coordinazione: Su una gamba sola

L'allenamento su una superficie instabile richiede una buona coordinazione (equilibrio) e concentrazione, necessarie per eseguire correttamente il compito.

Gli allievi si mettono in piedi su una superficie instabile con una gamba sola e cercano di mantenersi in equilibrio e nel contempo con l'altro piede disegnano una forma.



## Varianti

- Su una gamba sola palleggiare un pallone da basket, mentre si palleggia si riceve un pallone da calcio che bisogna rilanciare con un passaggio di piede o di testa.
- Passarsi una palla da pallamano
- Due sono su una panchina e con un pallone medicinale cercano di far perdere l'equilibrio al compagno (spingendo, ecc.)

**Materiale:** superficie instabile (tappetino, lato sottile di una panchina, pedana, ecc.)

## Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP