

# Preparazione mirata – Coordinazione: Supermario

In questo esercizio ispirato al famoso videogioco gli allievi danno prova di grandi capacità coordinative mentre saltano.

Collocare 12 cerchi in due piste parallele, in modo tale che si possa saltare da un cerchio all'altro (v. schizzo per l'organizzazione). Il monitore definisce diversi livelli con svariati livelli di difficoltà.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Schizzo per l'organizzazione



## Livelli possibili

- Pista destra gamba destra, pista sinistra gamba sinistra.
- Tendere il braccio lateralmente in modo simmetrico o asimmetrico.
- Pista destra gamba sinistra, pista sinistra gamba destra.
- Cerchio blu gamba sinistra, cerchio rosso gamba destra.
- Due cerchi in avanti, uno indietro.
- Forme di salto diverse come rotazioni, a rana, salti in estensione, ecc.
- Avversario ostico: pista sinistra gamba sinistra, pista destra gamba destra, cerchio rosso braccio destro, cerchio blu braccio sinistro (v. schizzo per l'organizzazione).

**Materiale:** cerchi

**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 UFSPO**