

Preparazione mirata – Esercizi basati sulla tecnica: I salti verso l'alto per preparare il salto

Come allenare e preparare le discipline del salto se non con delle forme di salto?

Ogni esercizio viene svolto 3× per 20 m, corsa leggera lungo il tragitto di ritorno.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

- Rullata sul tallone e premere il piede a terra in posizione di stacco e congelare la posizione una volta in equilibrio con la gamba tesa e la gamba libera bloccata.
- Salti dal basso a piedi uniti bloccando e congelando la gamba libera.
- Salti dal basso a piedi uniti sopra dei blocchi di partenza (salto in alto) oppure da tappeto a tappeto in lungo (salto in lungo/salto con l'asta). Attenzione: la gamba di stacco va posata rapidamente (ta-tam).
- Salti nel punto di stacco sopra i blocchi o da tappeto a tappeto e poi congelare la posizione di stacco.



Materiale: tappetini, blocchi

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