

# Trail running – Good Practice: Scuola di corsa

Gli esercizi della scuola di corsa si prestano perfettamente per allenare in maniera isolata i singoli elementi della tecnica di trail running.

## Skipping



I partecipanti percorrono circa 20 m in skipping con movimento attivo delle braccia

### Varianti

- Tendere le braccia verso l'alto (i fianchi rimangono sollevati e il tronco in asse)
- Correre in skipping sopra demarcazioni poste a 1 metro di distanza

**Materiale:** demarcazioni (per la variante)

## Saltelli



Eeguire dei saltelli sollevando alternativamente gamba destra e sinistra generando il movimento di spinta dalle caviglie. In sospensione tendere le dita dei piedi, durante l'atterraggio cercare un contatto attivo con il suolo. Portare sempre le ginocchia alla stessa altezza.

### più difficile

- Posizione di partenza: tendere le braccia verso l'alto, non appena si solleva un ginocchio, si porta il braccio opposto verso il basso
- Braccia tese verso l'alto, battere le mani allo stesso ritmo o a ritmo doppio della spinta del piede

**Osservazione:** altre varianti: [Lauf-ABC für Fortgeschrittene](#) (in tedesco)

## Corsa in trazione



Su una distanza di circa 30 metri correre velocemente con le gambe tese. Tutta la forza di avanzamento proviene dalle caviglie, dalla muscolatura dei polpacci, dai muscoli femorali e dai glutei. Il busto rimane dritto. Le braccia eseguono delle oscillazioni normali e i gomiti sono flessi come nella corsa standard.

**Osservazione:** questo esercizio è ideale per attivare e rafforzare la catena muscolare posteriore.

---

## Corsa in frequenza



Posizionare dei coni su una distanza di 20 metri a 3 piedi uno dall'altro. Correre attraverso un percorso appoggiando un piede alla volta tra i coni. Lo sguardo è rivolto in avanti.

### **più facile**

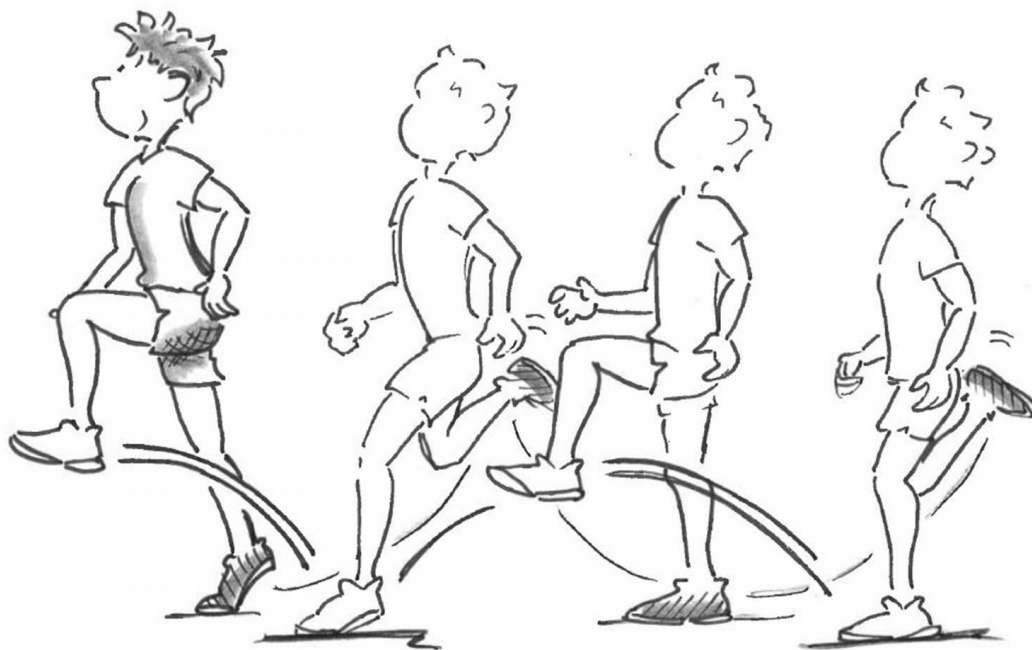
- Volgere lo sguardo verso i coni

### **più difficile**

- Dopo ogni cono la distanza aumenta o diminuisce di mezzo piede (P): 1.5 P / 2 P / 2.5 P / 3 P / 3.5 P / 4 P / 3.5 P / 3 P / 2.5 P / 2 P / 1.5 P

**Materiale:** coni, paletti di demarcazione

## **Combinazione di skipping e corsa calciata**



Su una distanza di 20 metri correre sollevando il ginocchio destro e toccando il gluteo con il tallone sinistro. Al passaggio successivo invertire le gambe.

### **Variante**

- Tendere le braccia verso l'alto

## Alti esercizi di « Scuola di corsa»

- [Übungen für eine gute Lauftechnik](https://baselrunningclub.ch/pdf/uebungen_fuer_eine_gute_lauftechnik.pdf) | baselrunningclub.ch (pdf) (disponibile solo in tedesco)

---

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**