

Agili, vivaci e forti: Good Practice – Velocità – Velocità massima

In questi esercizi, l'obiettivo principale è quello di sviluppare la velocità massima degli allievi.

Scatti con gli anelli

Gli scattisti hanno otto secondi per recuperare un anello (o una pallina da tennis) da una distanza a loro scelta. Se l'anello scelto viene portato «a casa» in tempo, vengono assegnati 1, 2, 3, 4, 5 o 6 punti; in caso contrario, non vengono assegnati punti. Formare gruppi di quattro o sei persone e sommare i punteggi. Il primo anello si trova a circa 15 m dalla linea di partenza, mentre gli anelli successivi sono allineati a 1 m di distanza l'uno dall'altro. Tre o quattro turni per serie, seguiti da una pausa più lunga e prima dell'inizio della seconda serie.

più facile

- distanza del primo anello più breve

più difficile

- distanza dal primo anello più lunga

Material: anelli o palline da tennis

Orbita

I bambini si mettono in fila. Due insegnanti (designare un allievo più forte come seconda persona) spingono i bambini in orbita. I ragazzi stringono la mano agli insegnanti, che a loro volta si posizionano leggermente davanti ai bambini. Con un movimento esplosivo di trazione dell'insegnante, i ragazzi vengono portati in orbita e poi corrono a una velocità massima per circa 20 a 30 metri.

più facile

- con una velocità iniziale minore (insegnante)

più difficile

- con una velocità iniziale maggiore (insegnante)
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO