

Ritmo – Atletica leggera: Lanci con diversi passi

Durante questo esercizio gli allievi allenano la rincorsa e la posizione di lancio. Imparano anche a portare il corpo nella giusta posizione di lancio con gli ultimi passi e a compiere il passo di spinta dinamico.

Sequenza dei passi: «sinistro-destro-sinistro» Il primo passo a sinistra è un passo di spinta, che è seguito dal passo di puntello per assumere la posizione di lancio (destra – sinistra).



- Inizialmente eseguire solamente gli ultimi tre passi. L'atleta si esercita insieme all'allenatore e con accompagnamento sonoro: «i-amm-ta-tam».
- Il braccio di lancio rimane esteso all'indietro. Il passo di spinta viene eseguito come per superare un «fosso», ad esempio un materassino.
- Infine si lancia con cinque passi di rincorsa con accompagnamento sonoro: «sinistra-destra-i-amm-ta-tam-lancio».

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO