

Agili, vivaci e forti: Good Practice – Esplosività – Saltare-Atterrare

Con i seguenti esercizi si allena soprattutto la parte inferiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale e di prestare attenzione al corretto asse delle gambe durante l'atterraggio.

Leggere il giornale

I ragazzi si mettono da un lato della palestra e cercano di raggiungere l'altro lato. L'insegnante o un allievo è colui o colei che legge il giornale si interrompe a suo piacimento. Durante la lettura del giornale è consentito muoversi. Ma se la lettrice o il lettore del giornale dice stop, gli altri devono «congelarsi» immediatamente (freeze).

più facile

- saltare e atterrare con entrambe le gambe

più difficile

- saltare con una gamba sola e combinare l'atterraggio con una rotazione

Salto nel vuoto

Si costruisce una scala con i cassoni svedesi (gli esercizi possono essere eseguiti anche su una scala). I ragazzi scendono le scale scalino dopo scalino, concentrandosi sull'atterraggio (la posizione viene mantenuta brevemente). Attenzione all'asse delle gambe.

più facile

- ridurre l'altezza del salto (esercizi su 2 gambe prima di quelli su 1 gamba)

più difficile

- aumentare l'altezza del salto (gli esercizi su 1 gamba sono più impegnativi di quelli su 2 gambe)

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo
- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al **corretto asse delle gambe** (la catena funzionale –coscia-polpaccio-piede – è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).
- variante del tipodi salto: di lato, in avanti, rotazione, con diverse angolazioni del ginocchio (alto o basso)

- eseguire prima esercizi su 2 gambe e poi quelli su 1 gamba (con e senza l'impiego delle braccia)

Materiale: cassoni, tappetini

Altri giochi

- [Esplosività – Saltare/Atterrare](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP