

Preparazione mirata – Attivare il sistema cardiovascolare: Percorso sulle linee

I bambini e i giovani attraversano la palestra o il campo da gioco correndo in un determinato modo, creando delle forme oppure con degli attrezzi, come palle o racchette.

Attraversare la palestra camminando soltanto sulle linee. Ad ogni colore (di linea) corrisponde uno stile (ad es. rosso = all'indietro; blu = gattoni, ecc.).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Varianti

- Correre creando delle forme geometriche.
- In coppia: un allievo percorre un tracciato composto di otto linee, seguito da un compagno.
- Compito supplementare: palleggiare un pallone da basket, tenere in equilibrio una pallina su una racchetta, giocare con due o tre palline, condurre un pallone da calcio, ecc. senza mai abbandonare la linea.
- Acchiappino: chi è acchiappato diventa cacciatore

Materiale: diverse palle, ev. racchette da tennis

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