

Preparazione mirata – Rafforzamento ludico: 1, 2 o 3

Un esercizio basato sul rafforzamento di tutto il corpo. I giovani reagiscono a un segnale del monitore.

Gli allievi formano un cerchio nella posizione di appoggio sugli avambracci. L'insegnante chiama un numero dopo l'altro (ogni numero corrisponde a una posizione diversa) e gli allievi assumono la rispettiva posizione. Al secondo passaggio, sono gli allievi che chiamano uno dopo l'altro un numero. Per ogni allievo l'esercizio termina dopo aver chiamato il numero.

- 1 = dondolare in avanti e dondolare indietro
- 2 = sollevare dapprima il piede sinistro e poi il piede destro
- 3 = sollevarsi nella posizione di appoggio frontale e poi tornare nuovamente sugli avambracci
- 4 = portare dapprima il ginocchio sinistro e poi quello destro lateralmente la parte superiore del braccio.



Variante

- **Flessioni:** i numeri indicano quale posizione deve essere assunta e mantenuta (1 = in alto, 2 = a metà altezza, 3 = in basso).

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