

Preparazione mirata – Rafforzamento ludico: Lasciar cadere i piedi

In questo esercizio da eseguire in coppia, gli allievi rafforzano tutto il corpo, ma in particolare il busto, la schiena e le gambe. Ideale per i più grandi.

In coppia. Un bambino si trova nella posizione di appoggio frontale e il compagno gli solleva le gambe. L'allievo in piedi lascia andare a frequenze irregolari una gamba del compagno che deve cercare di mantenerla nella stessa posizione, senza farla cadere per terra.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Varianti

- Divaricare leggermente le gambe.
- Schiena appoggiata per terra o appoggio dorsale.

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 UFSP