

Preparazione mirata – Rafforzamento ludico: Girare l'Emmental

Un esercizio che consiste nel girare dei tappetini, ciò che consente di allenare in modo ludico la forza degli allievi.

Sparpagliare a caso per la palestra un numero pari di tappetini (stesso numero dei partecipanti), la metà dei quali rovesciati.

Formare due squadre, a ognuna delle quali viene assegnato un «lato» di tappetino. Al fischio ogni squadra cerca di girare i tappetini (se necessario) in modo tale che il loro lato sia visibile.

Al fischio finale, il gioco s'interrompe immediatamente e viene determinato il vincitore (contare quanti tappetini sono girati e quanti no).

Materiale: tappetini

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



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