

# Preparazione mirata – Rafforzamento ludico: Ognuno al suo angolo

Un gioco di squadra in cui gli allievi corrono e tirano una corda. Forza e resistenza sono le parole d'ordine!

Formare un laccio con una corda e collocarla a forma di quadrilatero. A 2m di distanza dagli angoli si trova un paletto per squadra. Una persona per squadra afferra l'angolo della corda e cerca, al fischio, di toccare il proprio paletto.

Chi ce la fa ottiene un punto, chi molla la presa ottiene un punto in meno.

**Materiale:** corda, paletti

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 UFSP