

Preparazione mirata – Rafforzamento ludico: Di pietra

Gli allievi si muovono quando sentono la musica e si fermano quando la musica s'interrompe. Assumendo una posizione completamente immobile favoriscono il rafforzamento.

Passare un brano musicale e quando la musica s'interrompe tutti gli allievi si pietrificano e rimangono immobili fino a quando la musica riprende.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Correre con la palla. Quando la musica s'interrompe tutti devono assumere una posizione (quadrato, cerchio, piccolo, grande), una posizione di partenza tipica (start, posizione raccolta, ecc.). Ad esempio: movimento di arresto nella pallacanestro.

Materiale: musica, palloni

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