

Preparazione mirata Rafforzamento ludico: Cova le uova

Con questo esercizio bambini e giovani rafforzano la muscolatura delle gambe in modo ludico.

Per terra sono sparpagliati diversi palloni medicinali (uova). In ogni angolo si trova una panchina rovesciata (trespolo), su cui le galline (bambini) devono stare in piedi.

L'insegnante chiama un numero e tutte le galline si lanciano verso le uova. L'obiettivo è di riuscire a covarle tutte. La cova avviene posando rapidamente il fondoschiena sul pallone.

Quale gallina torna per prima sul trespolo?

Materiale: palloni medicinali, panchina

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