

Preparazione mirata – Con il pallone medicinale: Battaglia

In questo breve gioco di lotta gli allievi devono cercare di sottrarre la palla all'avversario senza toccarlo.

Due allievi si trovano uno di fronte all'altro e si aggrappano al pallone medicinale con entrambe le mani. A un segnale, devono cercare di sottrarre il pallone all'altro senza contatti fisici.



Variante

- Uno incastra la palla sotto un braccio, fra le ginocchia o fra i piedi, mentre l'altro cerca di levargli il pallone con una o due mani.

Materiale: palloni medicinali

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