

Preparazione mirata – Coordinazione: In volo

Giocolare con due palloncini è molto divertente ma se si vuole cogliere una sfida più grande si può anche provare a farlo con diversi palloncini.

Giocolare con due, tre o più palloncini contemporaneamente senza farli cadere per terra. Eventualmente eseguire l'esercizio con degli aiuti (ad es. racchetta da tennis o da badminton, ecc.).



Variante

- In coppia o in gruppo mantenere in aria diversi palloncini.

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