

## Preparazione mirata – Coordinazione: Duello

Durante questo esercizio da svolgere in coppia gli allievi sono confrontati con un duello semplice. L'obiettivo infatti è di far perdere l'equilibrio all'avversario.

A e B sono uno di fronte all'altro con entrambi i piedi ben piantati per terra, si tengono per mano (con una o con due mani) e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. Il gioco finisce quando uno dei due muove un piede.



### Variante

- Eseguire l'esercizio sulla pianta dei piedi, sui talloni, su una gamba, su una superficie instabile, su una superficie sottile, su una superficie obliqua.

**Materiale:** ev. una superficie instabile, sottile, obliqua

### 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