

Preparazione mirata – Esercizi basati sulla tecnica: La corda elastica per maggior stabilità

Migliorare e aumentare la stabilizzazione e la forza delle cosce e delle spalle grazie a esercizi di riscaldamento con la corda elastica.

Rafforzamento/stabilizzazione delle anche.

1. 3×20 m fissare la corda elastica all'altezza del malleolo e correre in avanti compiendo grandi falcate.
2. 4×10 m fissare la corda elastica all'altezza delle ginocchia, piegare le ginocchia. (fondoschiena contro talloni), rivolgerle verso l'esterno e correre a piccoli passi.
3. 15 × abduzione e retroversione con piede ruotato verso l'interno e verso l'esterno
4. 15× abduzione (passo d'impulso del lancio del giavellotto).



Rafforzamento/stabilizzazione delle spalle.

1. 5× rotazione verso l'esterno, rotazione verso l'interno, retroversione, ante versione e abduzione (posizione del gomito: contro il corpo, aperto o sopra la testa).
2. Simulazione del giavellotto: movimento del rilascio eseguito con una corda elastica.

Materiale: corda elastica

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