

# Preparazione mirata – Esercizi basati sulla tecnica: Il percorso a ostacoli per preparare la corsa a ostacoli

Prepararsi con esercizi di riscaldamento orientati alle singole discipline. Proposte per la corsa ad ostacoli.

Distanza di 20m: all'andata svolgere un percorso a ostacoli, al ritorno correre.

1. 5× passo della cicogna lentamente.
2. 5× saltellare lateralmente a sinistra.
3. 5× saltellare lateralmente a destra.
4. 3× con rotazione a sinistra tra gli ostacoli.
5. 3× con rotazione a destra tra gli ostacoli.
6. 5× saltellare in avanti tra gli ostacoli (sin-sin-ds-ds-sin-sin-ds-ds...). Aumentare la distanza fra gli ostacoli = più movimento in avanti.
7. 5× saltellare in avanti tra gli ostacoli (sin-sin-ds-ds-sin-sin-ds-ds).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



**Materiale:** ostacoli

**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