

Preparazione mirata – Esercizi basati sulla tecnica: Il pallone medicinale per preparare il lancio

Per le discipline del lancio si possono utilizzare dei palloni medicinali per la fase di riscaldamento e di preparazione.

In coppia, in piedi uno di fronte all'altro. Lanciarsi un pallone medicinali in diversi modi (utilizzare le linee come demarcazioni). Dopo 3 lanci gli allievi cambiano posizione.

- Passaggi con spinta dalla rotazione della parte alta del corpo (gambe parallele o nella posizione di lancio).
- Lanci al di sopra della testa (da fermi in piedi o con passo d'impulso).
- Lanci con rotazione dalla posizione di lancio corretta .



Varianti

- Sotto forma di gara: quale squadra riesce per prima a cambiare posizione 10 volte?

Più difficile

- In piedi sul lato più sottile di una panchina.

Materiale: palloni medicinali, panchine

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