

Preparazione mirata – Attivare il sistema cardiovascolare: Slalom

Durante questo esercizio i bambini si posizionano in colonna per eseguire uno slalom fra di loro, durante il quale variano sia il ritmo sia il modo di spostarsi.

Tutti i bambini sono radunati in un cerchio, ognuno distante circa 2 metri dal vicino. L'insegnante inizia a fare uno slalom fra i bambini. Il bambino che stava vicino all'insegnante parte quando lui ha finito.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Chi si trova in prima posizione diventa nuovamente un paletto dello slalom. Il modo di avanzare e il ritmo possono essere variati.



Schizzo per l'organizzazione

Variante

- I bambini si trovano in posizione plank (in avanti, all'indietro o di lato), mentre i compagni corrono fra di loro superandoli saltando e poi si riposizionano davanti a tutti nella posizione plank.

Più difficile

- Ai paletti dello slalom viene assegnato un compito supplementare come saltellare sul posto o muoversi lentamente in cerchio. Le distanze devono sempre rimanere intatte.

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