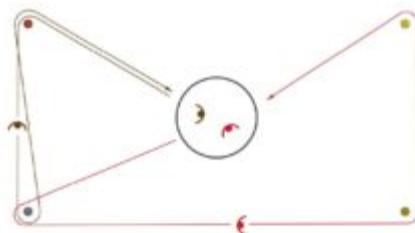


Preparazione mirata – Attivare il sistema cardiovascolare: Aggiungi un cinesino

Un esercizio che consiste nell'imitare il percorso del compagno che precede, aggiungendo una tappa in più ogni volta. Tutto ciò permette di attivare il sistema cardiovascolare.

In ogni angolo del campo di pallavolo si trova un cinesino colorato (blu, giallo, verde, rosso). Si inizia in coppia nel cerchio centrale. La prima persona corre superando uno dopo l'altro tre cinesini (ad es. uno giallo, uno verde e uno blu).

La seconda persona corre seguendo la stessa combinazione, aggiungendo un nuovo cinesino. Poi tocca nuovamente alla prima persona seguire la combinazione di quattro, aggiungendo un quinto cinesino, e così via.



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Lo stesso cinesino può figurare più volte nella combinazione. Chi commette un errore, inizia daccapo creando una nuova combinazione.

[Schizzo per l'organizzazione](#) (pdf)

Varianti

- Correre seguendo la combinazione inversa (dalla fine all'inizio).
- Uno corre in avanti seguendo la combinazione, l'altro all'indietro. L'obiettivo è che entrambi siano di ritorno nello stesso momento

Osservazione: le persone che aspettano nel cerchio centrale saltellano sul posto

Materiale: cinesini di diversi colori

Quale esercizio per chi?

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