

Preparazione mirata – Attivare il sistema cardiovascolare: Salti sui tappetini

In questo esercizio i bambini corrono e saltano su dei tappetini sparpagliati in palestra. L'obiettivo è non toccare il pavimento.

Sparpagliare a caso dei tappetini di colori diversi a una distanza tale da permettere ai bambini di saltare da uno all'altro senza posare i piedi per terra.

Attribuire a ogni colore (di tappetino) un tipo di atterraggio (ad es. rosso = gamba sinistra, blu = gambe unite, grigio = gamba destra) e lasciare i bambini correre liberamente.

Schizzo per l'organizzazione

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Possibile anche sotto forma di gioco dell'acchiappino.

Osservazione: attenzione, non utilizzare i tappetini al rovescio perché si rischia di scivolare!

Materiale: tappetini di colori diversi

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 UFSP