Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza (11-15 anni)

Questo allenamento mira a rafforzare la mu- scolatura del piede e delle gambe. Inoltre permette di migliorare la coordinazione e la stabilità delle gambe, molto importante nella ginnastica agli attrezzi.

Download

- Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza (11-15 anni) (pdf)

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento

- Rafforzare la muscolatura del piede.
- Rafforzare la muscolatura della gamba.
- Migliorare la coordinazione e la stabilità delle gambe.

Sicurezza

- Formando le coppie per le postazioni, raggruppare allievi dal livello simile.

Fonte: Jsabelle Scheurer, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO