

Agili, vivaci e forti: Good Practice – Forza – Frenare

Con il seguente esercizio i ragazzi allenano soprattutto la parte inferiore del corpo. Non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale e di prestare attenzione al corretto asse delle gambe durante l'atterraggio.

Truck Stop

Formare gruppi di 3 o 4 allieve/i: i ragazzi cercano di spingere il cassone oltre una distanza predefinita. Un membro del gruppo, appoggiato all'altro lato del cassone in posizione seduta, cerca di impedirlo rallentando il cassone con tutte le sue forze.

più facile

- ridurre il numero di bambini che cercano di spingere il cassone

più difficile

- aumentare il numero di bambini che cercano di spingere il cassone

Osservazioni

- variare la posizione di partenza: di lato, all'indietro, in avanti
- esperienze inverse (postura dei piedi: allineamento; posizione dei piedi: in relazione alla posizione seduta)

Materiale: cassoni

Salto nel vuoto

I ragazzi saltano su comando da una posizione di partenza elevata e atterrano sul pavimento. «Frenano» il più rapidamente possibile e mantengono la posizione per circa 3-4 secondi («freeze» all'atterraggio). Iniziare sempre l'esercizio con un atterraggio su due gambe prima di eseguire esercizi su una gamba.

più facile

- ridurre l'altezza del salto (esercizi su 2 gambe prima di quelli su 1 gamba)

più difficile

- aumentare l'altezza del salto (gli esercizi su 1 gamba sono più impegnativi di quelli su 2 gambe)

Osservazioni

- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al **corretto asse delle gambe** (la catena funzionale -coscia-polpaccio-piede - è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le

gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).

- variante del tipodi salto: di lato, in avanti, rotazione

Materiale: panchine



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO