

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

Questi esercizi rafforzano la parte superiore del corpo e favoriscono la forza della presa. Gli allievi sviluppano il gesto atletico di base «tirare».

Ascensore

I ragazzi e le ragazze sono divisi in gruppi di 3-5 persone. Si posizionano uno di fronte all'altro. La corda viene afferrata e tesa da entrambi i gruppi. Un/a ragazzo/a sta in piedi su due pezzi di tappeto e si traina dalla parte opposta con le proprie forze. L'esercizio può essere svolto come staffetta o anche come allenamento con misurazione del tempo.

Varianti

- esperienze inverse (tipi di presa, diversi intervalli di movimento «breve, lungo, ecc»)
- variazione della lunghezza della distanza da percorrere / angolazione

più facile

- tirare verso di sé un oggetto leggero (di peso variabile) fissato a una fune.

più difficile

- trascinare un oggetto pesante (a peso variabile) su un piano inclinato.

Osservazione: attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo

Materiale: corde, oggetti leggeri

In avanti sulla panchina

Gli allievi si tirano in avanti su una panchina in posizione prona. Per dare all'esercizio un carattere ludico, gli esercizi possono essere eseguiti anche sotto forma di staffette.

più facile

- tirarsi in avanti su una panchina (con un ausilio per scivolare).

più difficile

- fissare la panchina alle spalliere (o a un cassone) per creare un piano inclinato. Sdraiarsi sulla panchina con la testa rivolta verso l'alto e tirarsi in avanti.

Osservazioni

- l'inclinazione della panchina deve essere adattata alle capacità dei bambini (più è ripida, più

è difficile)

- la testa rimane in prolungamento della colonna vertebrale

Materiale: panchina, spalliere o cassone



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO