

Allenamento sulle scale – Good Practice: Corse e salti

Corse e salti sulle scale sono ideali per allenare la coordinazione e la forza della corsa. Si prestano anche per altre discipline sportive, nelle quali la coordinazione della sequenza dei passi richiede una notevole forza (ad es. calcio e hockey su ghiaccio).

Per le corse e i salti sulle scale è importante riscaldare i muscoli e mantenere alta la concentrazione. Per questo motivo questi esercizi idealmente andrebbero eseguiti subito dopo il riscaldamento o prima di un eventuale allenamento della resistenza.

Corsa sulle scale

- Salire un gradino alla volta
- Salire due gradini alla volta
- Salire due gradini alla volta con la gamba sinistra e uno con la destra
- Salire due gradini alla volta con la gamba destra e uno con la sinistra

Salti sulle scale

- Salire saltando un gradino alla volta a gambe unite
- Salire saltando due gradini alla volta a gambe unite
- Alternare due salti sulla gamba sinistra e uno sulla destra
- Salire tutta la scala saltando i gradini con una gamba sola (eseguire con ambedue le gambe) oppure 3 gradini con la sinistra e 3 con la destra
- Salire alternando due salti sulla gamba sinistra e uno sulla destra,
- quindi scendere alternando due salti sulla destra e uno sulla sinistra (eseguire anche al inverso: due salti sulla sinistra e uno sulla destra)

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO