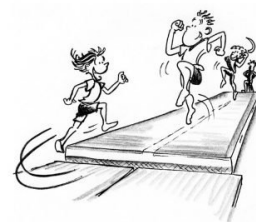


L'ABC dei salti sull'airtrack– Riscaldamento: Corsa ABC

Le varie tipologie di corsa permettono agli allievi di familiarizzarsi con questa nuova base, stimolano il sistema cardiocircolatorio e allenano le capacità coordinative.

Gli esercizi di base tratti dall'atletica leggera quali correre sollevando le ginocchia, portando i talloni verso i glutei, saltellando, saltando accovacciati, saltellando su una gamba ecc. sono perfetti per abituarsi a questo nuovo supporto ed eseguire il riscaldamento.



Gli allievi corrono in cerchio seguendo la tipologia scelta e salgono uno dopo l'altro sull'airtrack. Dopo un giro, si cambia la forma di corsa.

Varianti

- Correre all'indietro.
- Le varie forme di corsa vengono numerate e il docente annuncia un numero; al suo segnale, gli allievi cambiano movimento. Altre possibilità: battere le mani 1, 2, 3 volte...

Osservazioni: [altri esercizi di corsa](#)

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO