

Atletica leggera – Esercizi di base: L'importanza dei movimenti chiave

Chi pratica l'atletica leggera dovrebbe padroneggiare i movimenti chiave delle varie discipline. Degli esercizi specifici aiutano ad acquisirli in modo interdisciplinare, pratico e efficace.

Questo articolo tratto dalla rivista «Run+Athletic» del 2009 pone l'accento sull'importanza dei movimenti chiave nell'atletica leggera, con cui si mettono in evidenza i movimenti e le capacità principali necessari per la corsa, i salti e i lanci. Sono i presupposti fondamentali per imparare le tecniche nelle varie discipline dell'atletica leggera e permettono di spiegare ciò che unisce le tre discipline menzionate.



[Atletica leggera – Esercizi di base: L'importanza dei movimenti chiave](#) (pdf – in tedesco)

Fonte: [«Run+Athletic» \(2009\), Trainerecke numero 18. Swiss Athletics, Berna.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO