

Trail running – Good Practice: Esercizi di corsa

Gli esercizi di corsa sono la forma ideale per integrare gli elementi tecnici nella forma definitiva della corsa.

Segnale del traffico



I partecipanti corrono in discesa. Poco prima di un ostacolo (cono, bivio ecc.) il monitore mediante un segnale acustico o visivo indica se l'ostacolo deve essere aggirato a sinistra o a destra. I tempi di reazione dei partecipanti sono sufficienti per non obbligarli a frenare bruscamente davanti all'ostacolo?

Materiale: ev. demarcazioni

Inseguimento



Esercizio a coppie. I partecipanti corrono a coppie in uno slalom in discesa (circa 100 m di distanza). La persona che precede indica il percorso e la velocità, quella dietro deve seguirla. Riuscirà a stare alle calcagna del/della compagno/a?

Trail con coni



Su un ampio spazio verde o un piazzale, ripartire i coni a circa 0.5 - 1 m di distanza a formare un percorso da trail con curve strette e tratti più o meno lunghi. Chi riesce a trovare la cadenza di passo ideale? A che velocità posso

affrontare le curve?

Osservazione: Questo percorso deve essere svolto con particolare cura del gesto tecnico.

Materiale: coni o cinesini

Staffetta sui sentieri



Formare da due a quattro squadre con tre fino a otto giocatori ognuna. Le squadre si posizionano dietro una linea su un ampio sentiero. Ogni squadra ha a disposizione otto carte dello stesso colore. Le carte vengono mischiate e riposte a terra a circa 30 metri di distanza.

Al segnale, partono i primi corridori di ogni squadra che possono voltare e guardare una sola carta posta dall'altro lato. Se la carta corrisponde al colore della squadra la possono prendere altrimenti la ripongono girata e tornano indietro senza carta. Dopo che i primi partecipanti si sono dati il cinque, partono i corridori successivi. Quale squadra riporta per prima tutte le carte del proprio colore?

Material: Carte da gioco Jass

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