

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Atletica leggera – Metafore corsa (F 1)

Obiettivo: correre facendo esperienze opposte e differenziate per poi sviluppare uno stile di corsa più efficace.

I bambini corrono velocemente su un percorso di 20-30 metri usando diversi stili di corsa. Poi tornano al punto di partenza correndo con scioltezza..



Varianti

- Come un elefante: pesante e rumoroso
- Come una gazzella/cerbiatto: fluido, silenzioso, sollevando le ginocchia
- Come un gigante: compiere grandi passi, portamento eretto
- Come un nano: rimpicciolirsi, correre con le ginocchia piegate
- Con le mani in tasca: senza usare le braccia
- Ampliando i movimenti delle braccia: ridurre il lavoro di gambe
- A passi da gigante: saltare mentre si cammina
- A passi da topolino: piccoli passi rapidi, camminare sulla punta dei piedi

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO