

Power to Win – Good Practice – Livello F3: Esplosività – Saltellare-Saltare-Atterrare – Leggere il giornale

Con il seguente esercizio si allena soprattutto la parte inferiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale e di prestare attenzione al corretto asse delle gambe durante l'atterraggio.

I bambini si mettono da un lato della palestra e cercano di raggiungere l'altro lato. Il/la monitore/trice o un bambino è colui o colei che legge il giornale si interrompe a suo piacimento.

Durante la lettura del giornale è consentito muoversi. Ma se il lettore del giornale dice stop, i bambini devono «congelarsi» immediatamente e non possono più muoversi.

più facile

- saltare e atterrare con entrambe le gambe

più difficile

- saltare con una gamba e combinare l'atterraggio con una rotazione

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo
- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al corretto asse delle gambe (la catena funzionale -coscia-polpaccio-piede - è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).
- variante del tipo di salto: di lato, in avanti, rotazione
- variante con diverse angolazioni del ginocchio (alto o basso)
- eseguire prima esercizi su 2 gambe e poi quelli su 1 gamba (con e senza l'impiego delle braccia)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO