

Riscaldamento: Recto verso

Questo esercizio a squadre è un riscaldamento ideale per le attività sportive che permette di allenare la capacità di coordinazione. È importante accrescere gradualmente l'intensità.

Due squadre si affrontano in una palestra disseminata di tappetini (almeno un tappetino per ogni giocatore). La metà dei tappetini viene rovesciata (parte inferiore all'insù). Ogni squadra è responsabile del recto o del verso dei tappetini. Al segnale ogni gruppo cerca di girare i tappetini dalla parte di cui è responsabile. Quale squadra riesce a voltare il maggior numero di tappetini in un minuto di tempo?

Materiale: Tappetini

Osservazione: Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO