

Riscaldamento: Tunnel mobile

Gioco con un pallone soffice per riscaldare e preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva. È importante inoltre accrescere gradualmente l'intensità durante l'esercizio.

Si consiglia di optare per un pallone soffice. Si ottiene un punto quando la palla raggiunge il compagno dopo essere stata fatta rotolare tra le proprie gambe divaricate. Regola: entrambi i piedi devono rimanere al suolo.

Variante

più difficile

Si ottiene un punto quando la palla raggiunge il compagno dopo essere rotolata fra le gambe divaricate di un terzo compagno prima che lui l'afferri.

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