

Riscaldamento: Uno contro due

Preparare adeguatamente il corpo all'imminente attività sportiva è uno degli obiettivi principali del riscaldamento. È importante inoltre accrescere gradualmente l'intensità durante l'esercizio.

Due allievi eseguono un determinato esercizio (ad es. passaggi liberi correndo), mentre un terzo allievo assolve una penitenza (salto con la corda, fare dei giri della palestra correndo, ecc.). Alla fine scambio di ruoli.

Materiale: Palloni, corda, ecc.

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