

Riscaldamento: Testa-parete

Grazie a questo esercizio di pallamano, gli allievi si preparano e riscaldano per l'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.

Due squadre si sfidano seguendo le regole della pallamano (senza contatti fisici e palleggi). Si ottiene un punto quando, dopo un passaggio al compagno, questi riesce a lanciare con la testa il pallone (da calcio) e a spedirlo contro la parete avversaria.

Variante

Si guadagna un punto quando si riesce a passare il pallone ad un terzo compagno con un tiro di testa.

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