

Riscaldamento: Salto del materasso

Grazie a questo esercizio di riscaldamento ludico è anche possibile allenare la capacità di coordinazione e di reazione.

Disporre dei tappetini di colore diverso a distanze irregolari in modo tale da permettere di saltare con scioltezza da uno all'altro senza toccare il pavimento (dunque a breve distanza). Ogni colore e ogni forma corrispondono ad un tipo di atterraggio (ad es. rosso = gamba sinistra; doppio materassino = gambe unite). Chi riesce a saltare sul maggior numero di tappetini senza commettere errori? Eventualmente prevedere un saltello intermedio.

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