

Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Paradiso e inferno

L'obiettivo di questo esercizio è di raggiungere una casella predefinita seguendo un determinato percorso o una sequenza di passi ben precisa.



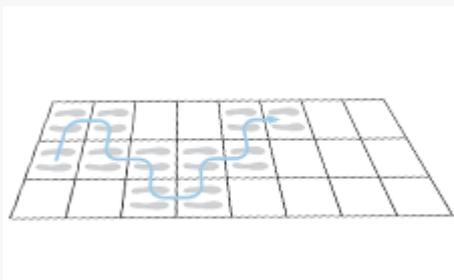
Suddividere due caselle con del nastro adesivo o con un gesso. L'ultima casella rappresenta l'inferno. Si parte da terra e si avanza saltando casella dopo casella seguendo un determinato percorso e una sequenza di passi prestabilita (gamba sola/entrambe le gambe). Si consiglia di definire delle proprie regole. Chi salta nell'inferno o sui bordi della griglia commette un errore.

Varianti



- Con un oggetto di lancio (pallina da giocoliere, pietra): iniziare dalla casella n. 1. Le caselle occupate vanno oltrepassate saltando..
- Saltare sempre due caselle in avanti e una all'indietro sino a percorrere tutta la griglia. Eventualmente eseguire l'esercizio contando in ordine progressivo e regressivo. Per facilitare le cose, si possono trascrivere le cifre all'interno delle caselle (v. 2a illustrazione).

più difficile



- Saltare casella dopo casella con entrambe le gambe (piedi paralleli). Si inizia nella colonna centrale. Salti in avanti alternati a salti laterali con slancio potente verso l'alto. Eseguire diverse combinazioni di salti (ad es. a zig zag; due in avanti, uno indietro), variandone anche la lunghezza (vedi 3a illustrazione).

Materiale: Griglia, nastro adesivo o gesso (esercizio di base), pallina da giocoliere o pietra (variante 1)

Fonte: «mobile» 5/2007, pagg. 29-31, Eva e Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO