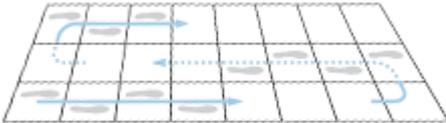


# Allenamento con attrezzi – Griglia per la coordinazione: Gambe veloci

La griglia per la coordinazione offre la possibilità di migliorare la velocità, la coordinazione e la forza di salto.



Iniziare dalla colonna di caselle esterna. Con lo sguardo rivolto in avanti, avanzare a piccoli passi veloci (contatto con il suolo in ogni casella!). Senza interrompere il movimento, una volta giunti a metà cambiare e fare uno sprint all'indietro. Così sino all'ultima colonna esterna.

## Variante

### più difficile

Sprint (per 10 metri) verso la griglia, correre con piccoli passi veloci lungo una colonna di 12 caselle e poi un nuovo sprint fuori dalla griglia (per 10 metri).

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