Allenamento dei piedi: Salto dall'alto

Chi si sente abbastanza sicuro e riesce ad eseguire in modo stabile e corretto gli esercizi precedenti, in condizione di piena forma e dopo il riscaldamento, può procedere agli ultimi ritocchi per acquisire un «piede da corsa».

Anche in questo ambito allenatori e docenti di educazione fisica sono chiamati a seguire attentamente gli esercizi e richiedere a chi li esegue la massima concentrazione.

1. Salto dall'alto: saltare in basso da un gradino, stabilizzare il piede ed infine eseguire l'esercizio «L'alba». Prima a due piedi, poi su un piede solo, poi lateralmente. Attenzione: il gradino non dovrebbe essere più alto di 40 centimetri. Un dislivello maggiore in questo esercizio non comporta un effetto allenante ulteriore o maggiore.
2. Eseguire gli esercizi descritti in precedenza con atterraggio su superficie instabile. Iniziare con fondo leggermente instabile e proseguire aumentando la difficoltà.

Materiali di ogni tipo – Oltre ad attrezzi per l'allenamento come assi instabili, cuscini per sedersi, tappetini morbidi, ecc. ci sono anche altre opportunità per riprodurre un fondo instabile, a casa, in palestra o all'aperto. Parliamo di cuscini, coperte di lana arrotolate, tappetini, pullover o borse dell'acqua calda con poca acqua, un prato, pietre, tronchi d'albero, muschio ed altro ancora.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO