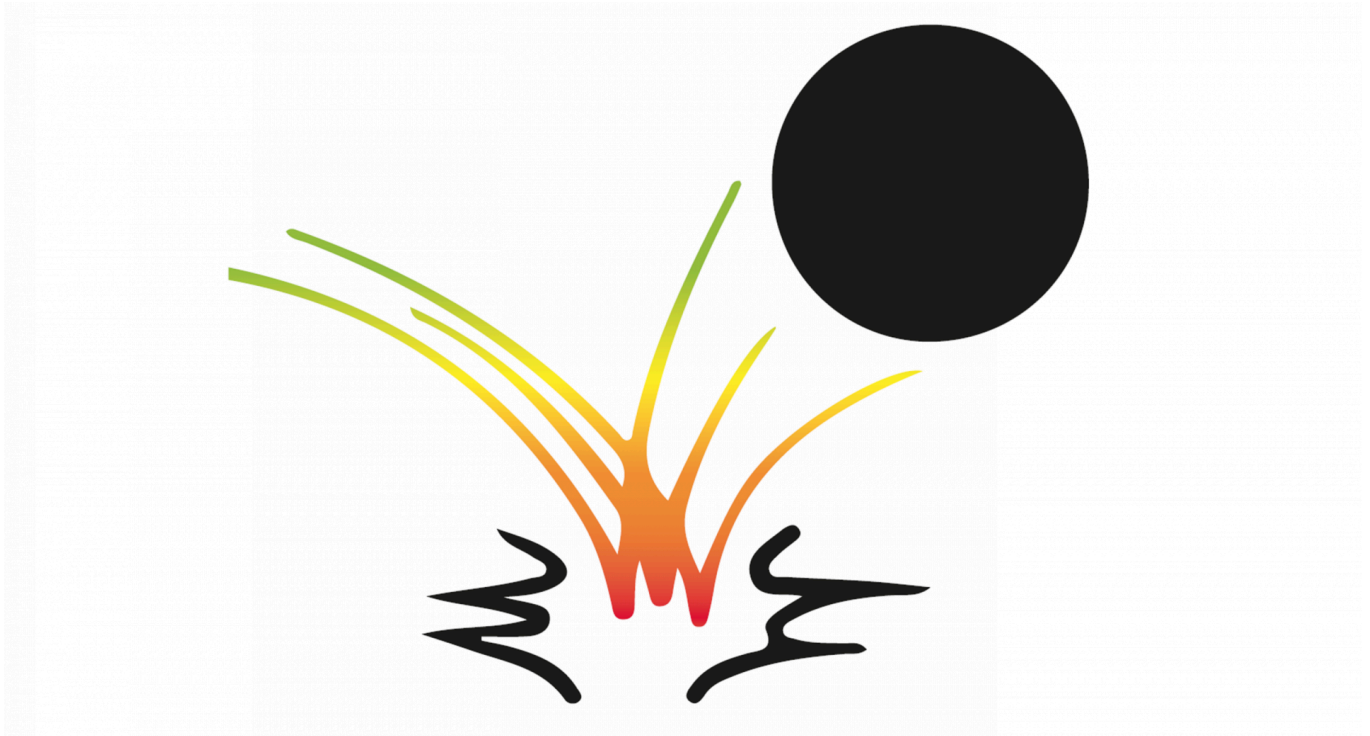


Atletica leggera – Forme caratteristiche: Eseguire movimenti con la massima reattività

I movimenti reattivi si eseguono grazie alla tensione della muscolatura durante le corse, i salti oppure i lanci.



Lo si può osservare ad esempio nella corsa quando, nell'istante prima dell'impatto al suolo, il piede si flette con le dita rivolte verso l'alto e la pianta del piede che sfiora solo per un attimo il suolo, come se questo bruciasse. Anche durante lo stacco si vede la tensione dei piedi, che rimbalzano veloci a terra come una pallina da tennis. Lo stesso discorso vale per il lancio: nelle discipline di lancio la tensione del corpo si manifesta inoltre attraverso il braccio di lancio che viene trattenuto a lungo e attraverso la conseguente torsione o arcuatura del corpo. L'attrezzo da lancio accelera grazie al rilascio di questa tensione nel tronco e nella spalla.

Sommario

- [Serie di 10 con la corda per saltare](#)
- [Percorso di salti](#)
- [Challenge di salto multiplo](#)
- [Salto incrociato](#)

Consiglio: verifica se i bambini e i giovani riescono a reagire il più velocemente possibile durante l'esecuzione. Semplifica la forma di allenamento se ad esempio il contatto con il suolo è o diventa troppo lento a causa di forme di allenamento troppo difficili da coordinare. In questi casi riduci i tempi dell'esercizio o le ripetizioni. Di norma sono sufficienti da due a cinque forme diverse in tre-quattro serie da quattro fino a dieci ripetizioni. Scegli superfici dalle quali i bambini riescano a rialzarsi velocemente. Per cambiare fai

saltare anche una volta i bambini a piedi nudi, per rafforzare e stabilizzare le articolazioni dei piedi.

Serie di 10 con la corda per saltare

Saltare alla massima velocità con breve contatto al suolo



I bambini e i giovani fanno 10 salti con entrambi i piedi e senza saltello intermedio. Per lasciare ai bambini una pausa sufficiente tra una serie e l'altra, saltano uno dopo l'altro suddivisi in due squadre.

Varianti

- Saltare in due con la stessa corda
- Eseguire il salto prestabilito con l'appoggio intermedio
- Eseguire il salto prestabilito all'indietro
- Eseguire il salto prestabilito su un piede
- A gambe divaricate
- Da avanti a indietro e viceversa
- Incrociare
- Salto doppio

Materiale: Corde per saltare

[Vai al sommario](#)

Percorso di salti

Mentre si corre, essere in grado di superare saltando degli oggetti di differente altezza e di correre subito dopo



Crea un percorso di salti predisponendo diversi ostacoli all'interno o all'esterno. I bambini e i giovani superano il maggior numero possibile di ostacoli in un tempo prestabilito e senza direttive specifiche.

Varianti

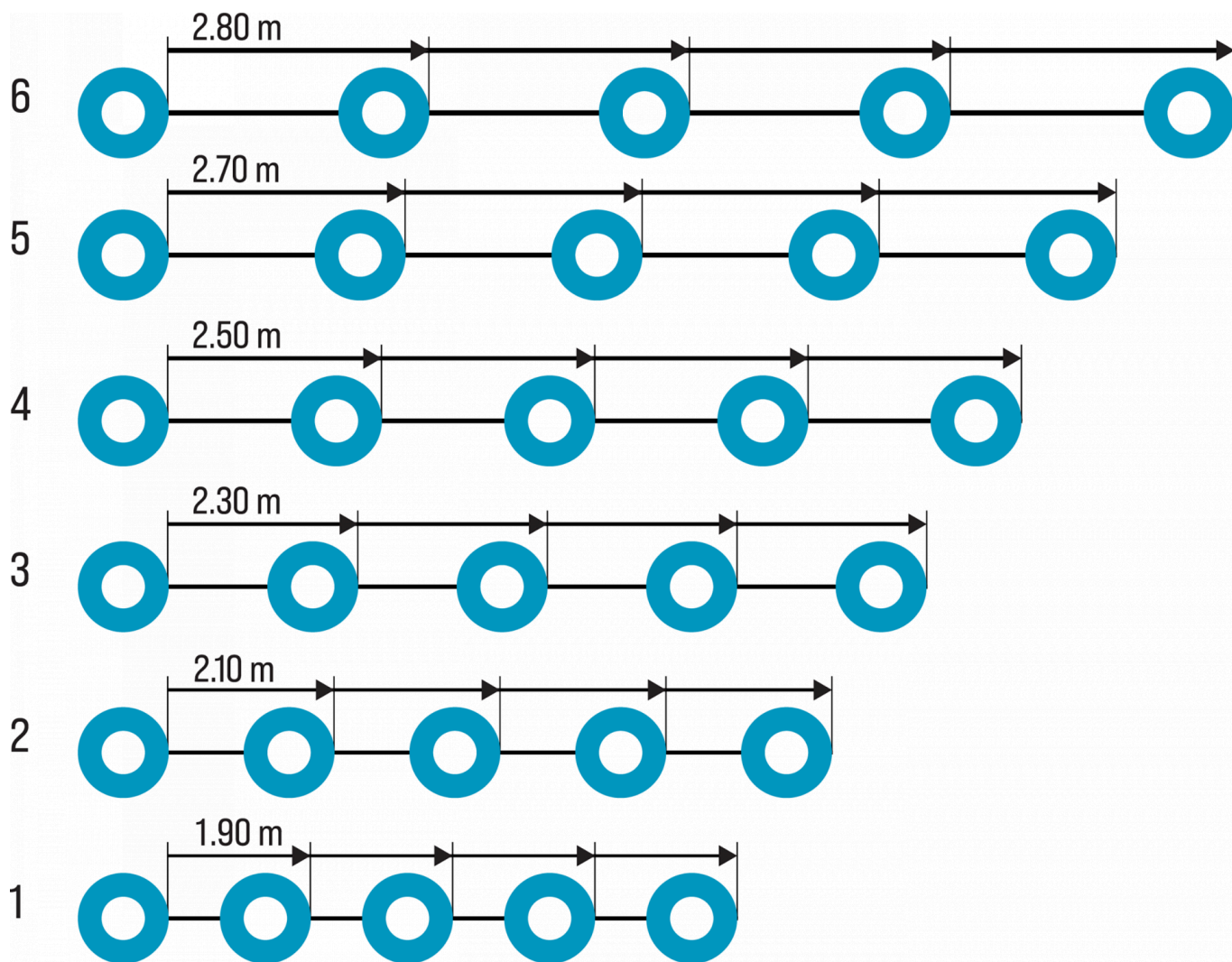
- Ostacoli e materiale di diverse altezze
- Dopo l'ostacolo atterrare sulla gamba di stacco (salti verticali)
- Seguire un compagno
- Eseguire l'esercizio all'aperto, sull'erba e con l'asta, garantendo distanze sufficienti

Materiale: Parti di cassoni, elementi in gommapiuma, panche

[Vai al sommario](#)

Challenge di salto multiplo

Saltare in lungo partendo da un breve contatto al suolo



Fai svolgere ai bambini e ai giovani una sequenza di salti con rapidi passi al suolo, con tre passi di rincorsa e cinque-sei salti nei cerchi. Non bisogna toccare i cerchi.

Variante

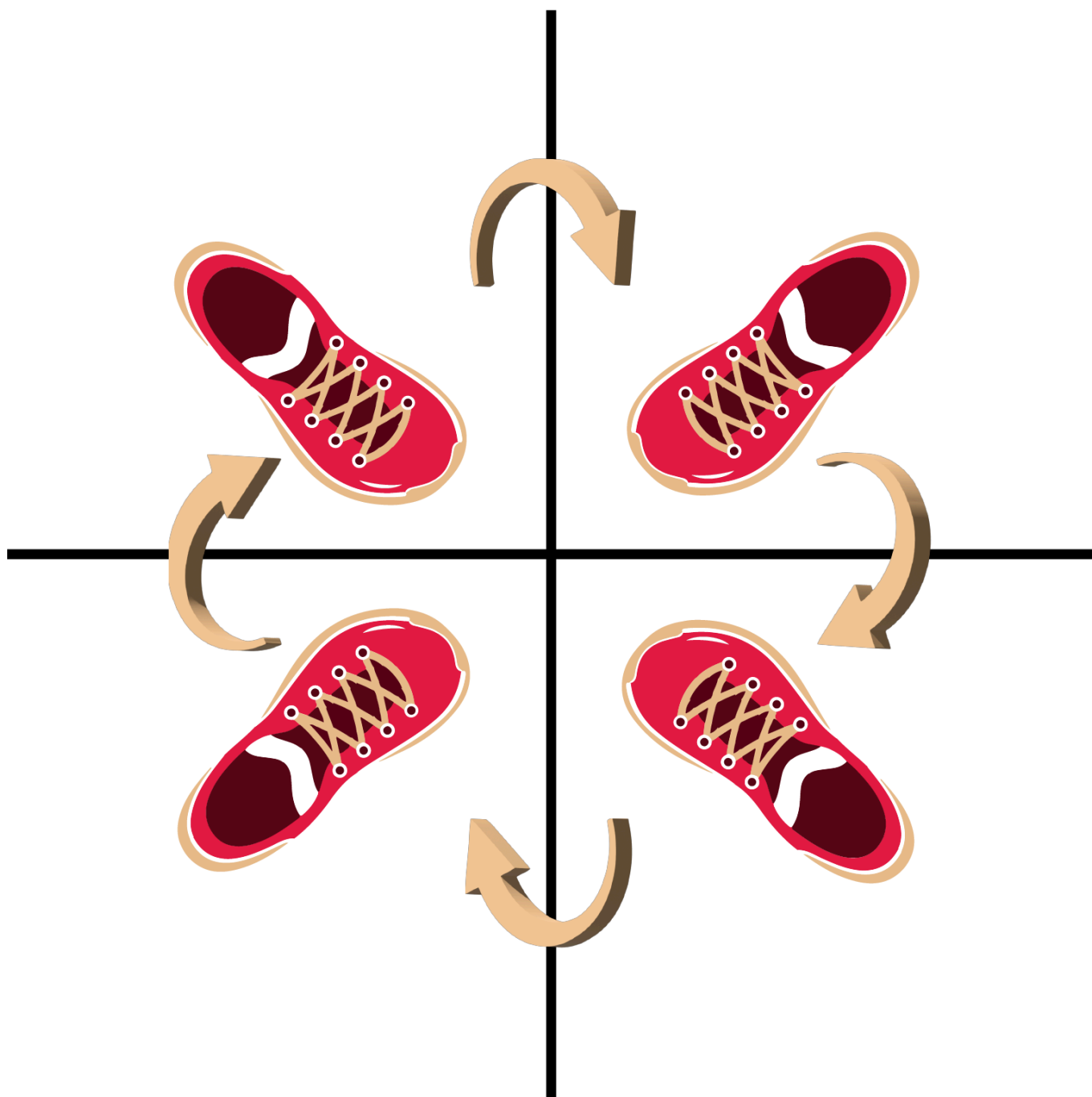
- Lateralmente alla fossa del salto in lungo con atterraggio nella sabbia

Materiale: Cerchi o corde

[Vai al sommario](#)

Salto incrociato

Salto laterale con breve contatto a terra



I giovani creano una croce per terra con due corde per saltare. Saltano su un piede da uno spazio all'altro e si girano in modo che le dita del piede siano sempre rivolte verso il centro della croce. Chi riesce a completare per primo tre giri della croce con un solo tocco al suolo per ogni spazio?

Varianti

- Svolgere l'esercizio con l'altro piede
- Svolgere l'esercizio girando nel senso opposto
- Svolgere l'esercizio saltando con due piedi
- Svolgere l'esercizio guardando sempre nella stessa direzione
- Chi fa più salti in 20 secondi?

Materiale: Corde per saltare

[Vai al sommario](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP