

Atletica leggera – Forme caratteristiche: Ritmare in modo mirato una sequenza di movimenti

Nell'atletica leggera si incontrano diversi ritmi, sia nelle corse, nei lanci e nei salti.



Nell'atletica leggera si incontrano diversi ritmi. Ad esempio nella corsa a ostacoli si può individuare un ritmo di corsa regolare tra gli ostacoli, mentre prima di un salto in alto o in lungo si verifica un aumento di velocità ritmico. Prima del lancio si sente un tipico cambio di ritmo («jam-ta-tam») che porta il corpo nella posizione ideale.

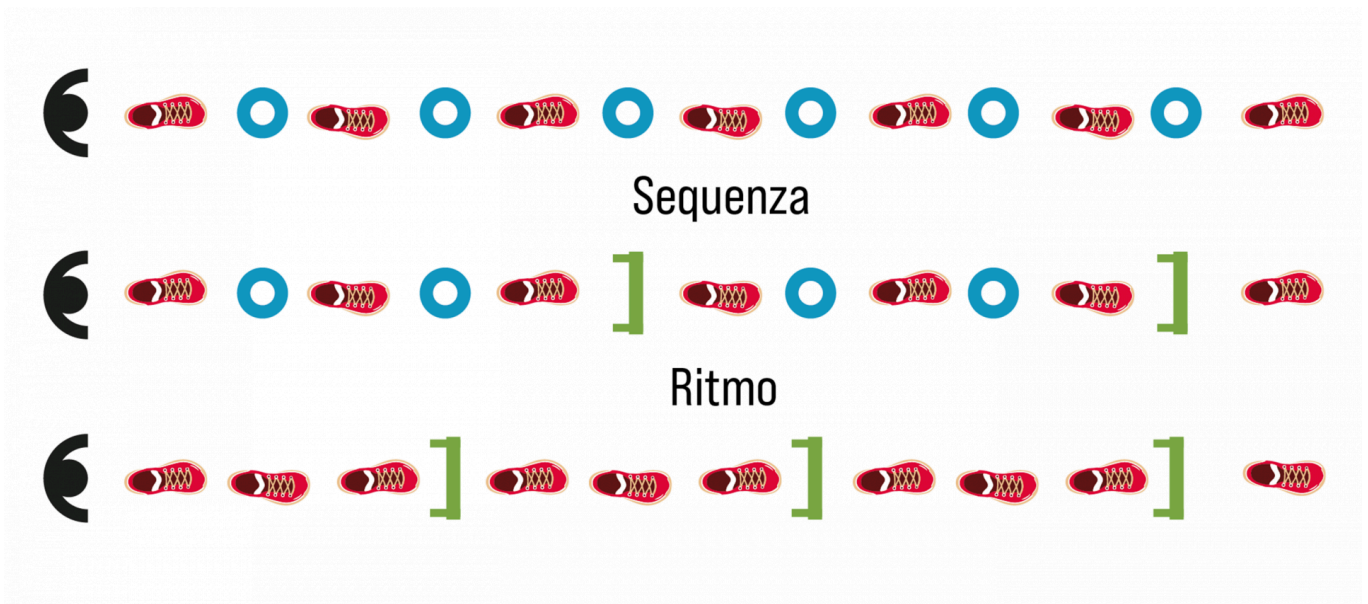
Sommario

- [Corsa a ostacoli ritmata](#)
- [Ritmo di rincorsa: Jam-ta-tam](#)
- [Saltare in modo ritmico: il cerchio del salto in alto](#)

Consiglio: scegli l'altezza degli ostacoli in modo che possano essere superati in velocità durante la corsa e calcola le distanze per consentire agli atleti di raggiungere il ritmo desiderato.

Corsa a ostacoli ritmata

Correre saltando sopra degli ostacoli tenendo un ritmo preciso, tutto ciò il più velocemente possibile



Gli atleti corrono saltando gli ostacoli (coni o altri oggetti) e mantenendo un ritmo regolare. Proponi la sequenza seguente:

1. Corsa ritmica tra gli ostacoli (sempre un contatto al suolo tra due coni).
2. Uno spazio tra gli ostacoli ogni cinque è sbarrato con del nastro/una linea disegnata con il gessetto (simboleggia un fosso nel quale non si può passare e che deve essere superato con un breve salto).
3. Negli spazi mettere piccoli ostacoli.
4. Togliere i coni e mantenere lo stesso ritmo tra gli ostacoli.
5. Ritmo uguale, ma aumentando la distanza tra gli ostacoli e quindi la velocità.
6. Gare sotto forma di staffette con il ritmo appreso .

Variationen

- Distanze diverse tra gli ostacoli
- Cubetti, parti di cassoni o altri ostacoli al posto dei coni

Materiale: Nastro per delimitare, coni o blocchi , paletti, sei ostacoli di altezze diverse

[Vai al sommario](#)

Ritmo di rincorsa: Jam-ta-tam

Raggiungere una situazione di partenza ideale per il lancio attraverso un avvio ritmico



Questo ritmo è comune a diverse discipline di lancio. Allenalo sia su una linea retta con rincorsa laterale che durante la rotazione con l'aiuto di contrassegni quali cerchi, corde o linee.

Varianti

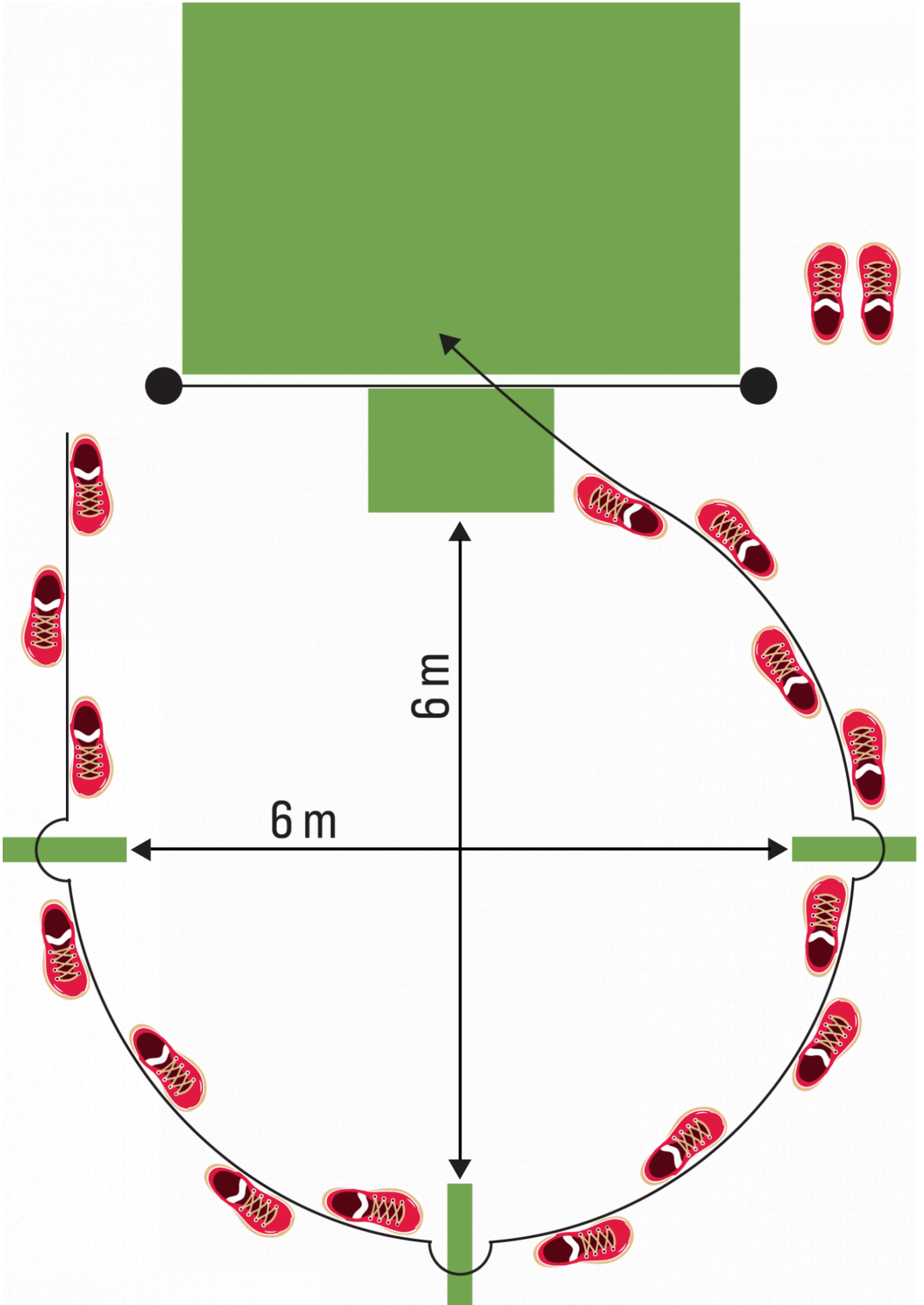
- Ruotare sempre
- Rincorsa laterale per un lancio frontale

Materiale: Palle, pneumatici, palline da lancio

[Vai al sommario](#)

Saltare in modo ritmico: il cerchio del salto in alto

Saltare in alto in modo ritmico, con inclinazione verso l'interno della curva e impiego della gamba di slancio



I bambini e i giovani eseguono salti in alto con rincorsa su tre ostacoli disposti su una traiettoria circolare (tra gli ostacoli ritmo di quattro passi, stacco sempre con la gamba interna rispetto alla curva). Concluso il giro eseguono un salto in alto (Fosbury o a forbice) superando una corda elastica sospesa tra due paletti.

Varianti

- Correre sia in senso orario che in senso antiorario

Materiale: Tre ostacoli o panche, due tappetoni, due pali da salto in alto, corda

[Vai al sommario](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO