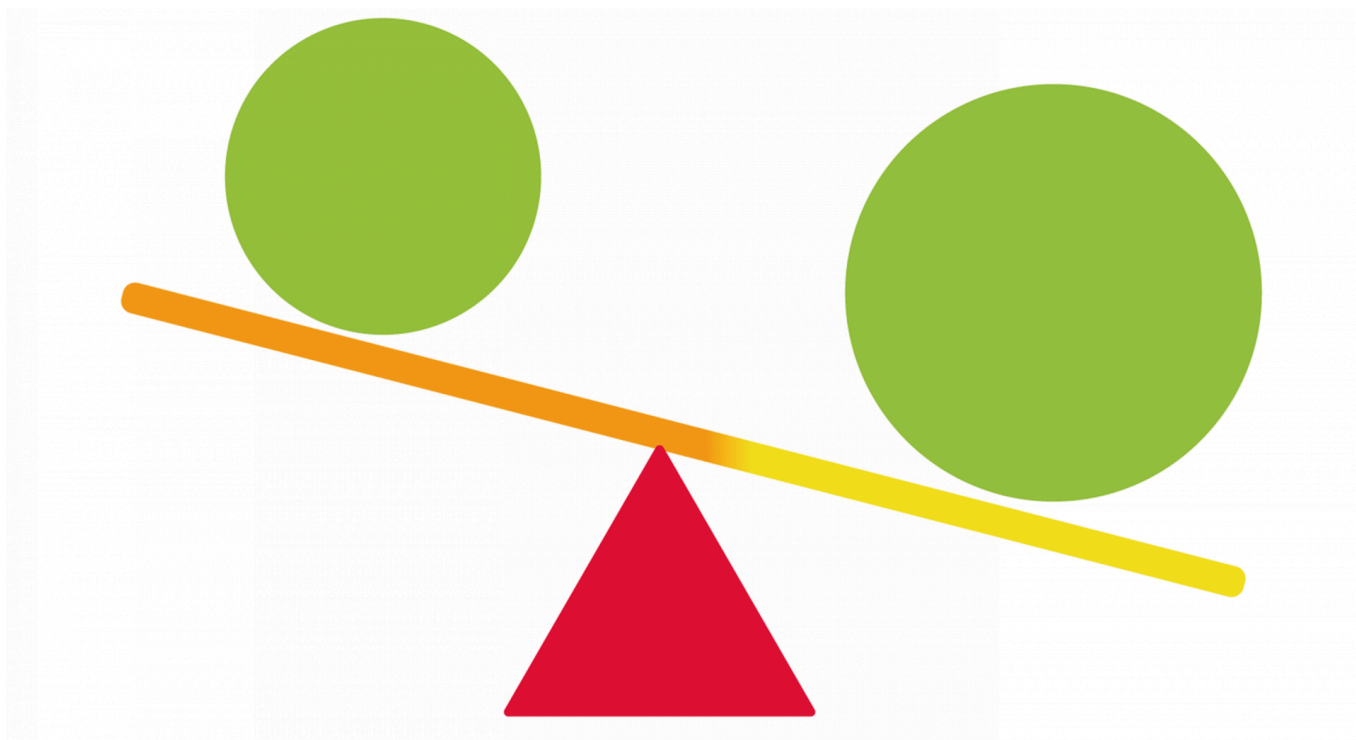


Atletica leggera – Forme caratteristiche: Stabilizzare il corpo o un oggetto durante il movimento

Affinché le tue atlete e i tuoi atleti possano eseguire movimenti specifici devono poter stabilizzare il corpo o l'oggetto in questione.



Ad esempio durante la corsa o lo stacco si può osservare una posizione del corpo stabile ed eretta che si contraddistingue per la stabilità della parte superiore. Durante il lancio si può vedere come il tronco si stabilizza in fase di rincorsa e di movimento rotatorio nonché la tenuta stabile dell'oggetto lanciato.

Sommario

- Rafforzare la stabilità del corpo: Catena umana
- Restare in equilibrio: L'importante è salvarsi
- Stabilizzare il corpo durante la corsa
- Stabilizzare il corpo nel superamento di ostacoli

Consiglio: per ogni allenamento prevedi, durante il riscaldamento, tre esercizi per la corsa stabile o per stabilizzare il corpo durante il superamento degli ostacoli. Proponi esercizi diversi a ogni allenamento. Questi contenuti non sono adatti come lezione vera e propria nella parte principale dell'allenamento, ma sono buoni esercizi preparatori per le forme di allenamento che seguiranno.

Rafforzare la stabilità del corpo: Catena umana

Migliorare la stabilità del corpo durante il movimento attraverso esercizi ludici di rafforzamento



Crea squadre da cinque o da sei. I componenti di una squadra si dispongono uno di fianco all'altro nella posizione delle flessioni, formando quindi un tunnel sotto il quale si passano una palla. Quando l'ultimo atleta riceve la palla la prende, corre all'inizio della fila e si rimette in posizione. L'esercizio continua fino a quando un componente della squadra non raggiunge la linea del traguardo con la mano.

Varianti

- Ripetere l'esercizio nella posizione delle flessioni sul fianco e della flessione rovesciata (pancia in su)
- Variare il tipo di tunnel (ad es. flessione, flessione laterale, a quattro zampe, a pancia in su)
- Fare l'esercizio in cerchio
- Passarsi una scarpa invece della palla
- Fermare la palla coi piedi e passarla

Materiale: Tappeti, palle

[Vai al sommario](#)

Restare in equilibrio: L'importante è salvarsi

Restare in equilibrio su una superficie ridotta nonostante le interferenze esterne



I bambini e i giovani appoggiano le piante dei piedi su delle panchine disposte a triangolo o a quadrato (con il lato più stretto verso l'alto). Con una palla da ginnastica cercano di far cadere gli altri dalla panchina, senza perdere l'equilibrio mentre lanciano. Chi resiste più a lungo sulla panchina?

Varianti

- Usare altri tipi di palle: palloni medicinali, palloni da basket
- Stare in equilibrio sulla panchina con un piede in avanti

Materiale: Panchine, palla da ginnastica

[Vai al sommario](#)

Stabilizzare il corpo durante la corsa

Tenere il corpo in alto e dritto durante la corsa



Gli atleti corrono per 10-20 metri sugli avampiedi e nella fase aerea flettono il piede portando la punta verso l'alto. Lavorano solo sull'articolazione del piede, mentre i fianchi e le ginocchia restano distesi.

Varianti

- Dopo tre passi eseguire una calciata (portare i talloni ai glutei)
- Esperienze opposte: incrociare le braccia davanti o dietro
- Saltellare sopra ai coni

Materiale: Coni

[Vai al sommario](#)

Stabilizzare il corpo nel superamento degli ostacoli

Portare la parte superiore del corpo in avanti in modo stabile ed eretto (con fianchi stabili e senza aprire il bacino lateralmente)



Die Jugendlichen überlaufen langsam fünf Hürden mit einem Schritt zwischen den Hürden und halten einen Stab oder Medizinball nach vorne oder in die Höhe.

Varianti

- Superare il percorso a ostacoli con il passo della cicogna
- Passo della cicogna con le braccia in alto/in avanti/in avanti con pallone medicinale
- Passo della cicogna bloccandosi quando il ginocchio della gamba di richiamo è alla massima altezza; con la mano battere poi un colpo sulla coscia o far passare la palla sotto il ginocchio o battere le mani sotto il ginocchio
- Saltare gli ostacoli lateralmente con le gambe tese
- Usare coni come ostacoli

Materiale: Cinque ostacoli, palloni medicinali o aste

[Vai al sommario](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO