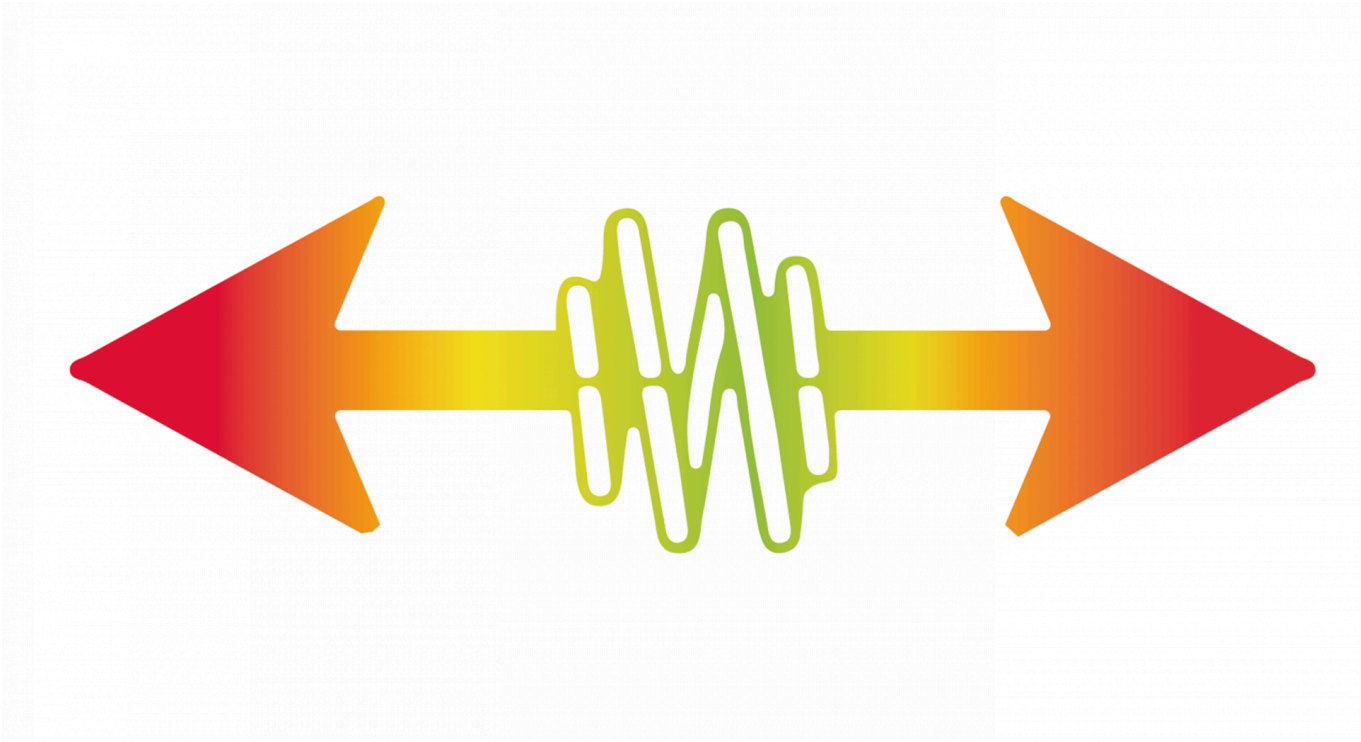
Atletica leggera – Forme caratteristiche: Estensione completa del corpo durante un movimento

In diversi movimenti specifici si può riconoscere un'estensione completa dell'articolazione.



Nella partenza accovacciata si osserva l'estensione completa dei fianchi dopo la spinta dai blocchi, il busto eretto e l'estensione completa delle articolazioni di piede, ginocchio e fianco nella fase di stacco. Prima del lancio si estendono le estremità inferiori, iniziando dai piedi, proseguendo con le ginocchia, fino ai fianchi e alla parte superiore del corpo.

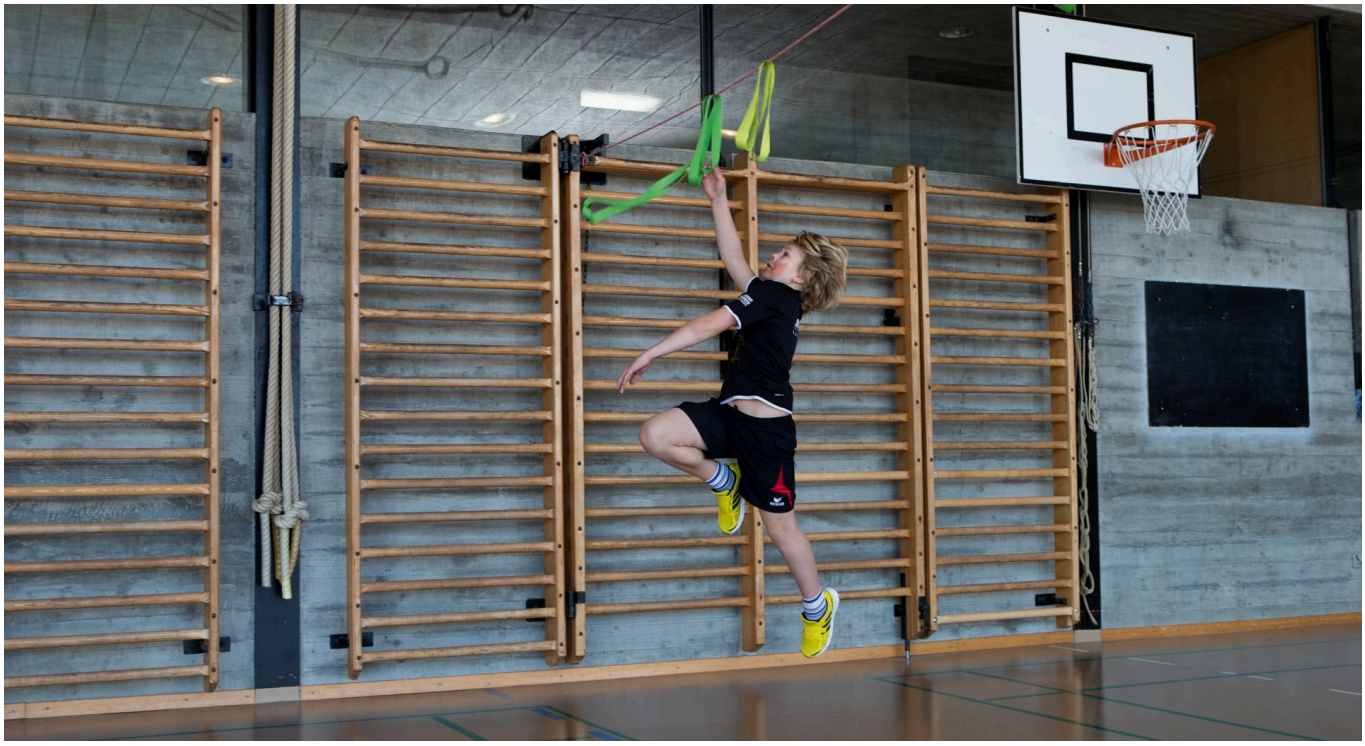
Sommario

- Salti in verticale: Il filo del bucato
- Elementi ginnici
- Lanciare e gettare oltre il muro
- Lanci
- Introduzione all'allenamento con il bilanciere: Cova le uova

Consiglio: raggiungi l'estensione attraverso la scelta di forme di allenamento obbligatorie che favoriscano l'esecuzione corretta di una forma caratteristica o di una tec-nica e che non consentano in alcun caso un'esecuzione scorretta.

Salti in verticale: Il filo del bucato

Dopo la rincorsa estendere completamente gamba e fianchi con uno stacco esplosivo



Con una breve rincorsa e saltando su un piede gli atleti cercano di appendere un nastro su una corda tesa in alto. La corda è tesa leggermente in obliquo. Più in alto si appende il nastro, più punti si conquistano.

Varianti

- Fare la rincorsa in curva e saltare parallelamente alla corda, appendendo il nastro da dietro verso l'avanti
- Per la rincorsa: saltelli a piedi uniti al posto della corsa

Materiale: Corda, nastro

Vai al sommario

Elementi ginnici

Tenere il corpo in posizione tesa (posizione I)

Gli atleti si allenano a estendere il corpo con forme di allenamento della ginnastica.

Variationen

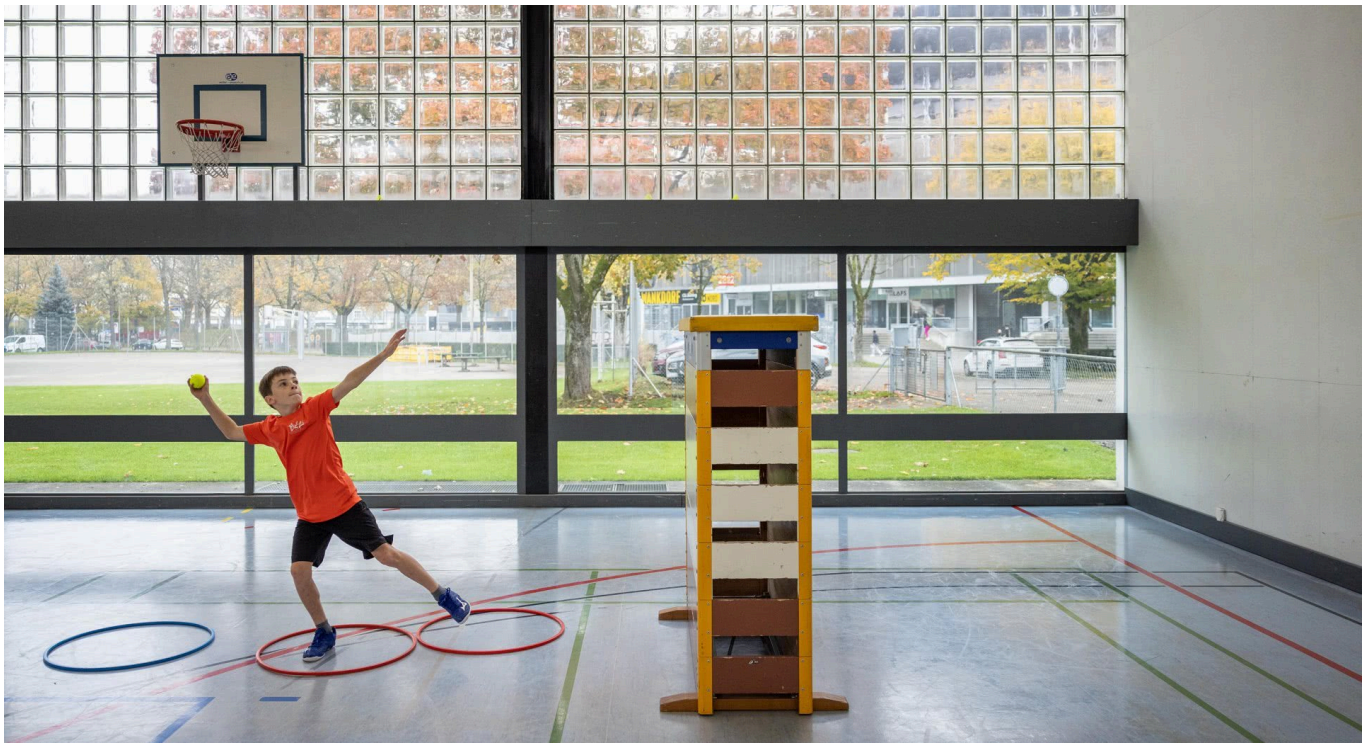
- A terra: eseguire la candela, il salto in estensione, la verticale alla parete
- Alla fune: con i piedi toccare la fune al di sopra delle mani ed estendere il corpo con le anche lungo la fune

Materiale: Tappeti

Vai al sommario

Lanciare e gettare oltre il muro

Raggiungere una posizione eretta e distesa durante il lancio



I bambini lanciano, gettano o lanciano con rotazione un oggetto oltre il muro (cassone). Durante il lancio cercano di guardare oltre il muro.

Varianti

- Eseguire il ritmo prestabilito (cerchi) con la rincorsa e usando dei contrassegni
- Usare delle parallele al posto dei cassoni

Materiale: Pneumatici, palline da lancio, palloni medicinali, cassoni, cerchi

Vai al sommario

Lanci

Esercitare l'estensione di tutto il corpo; estendere uno dopo l'altro gambe, fianchi/tronco e gambe partendo da una profonda flessione sulle ginocchia

Due giovani sono posizionati uno di fronte all'altro a una distanza prestabilita e si lanciano un pallone da basket/ un pallone medicinale.

Varianti

- Catapultare in alto

Catapultare il più lontano possibile, in avanti e all'indietro

Materiale: Palloni medicinali o da basket

Vai al sommario

Introduzione all'allenamento con il bilanciere: Cova le uova

Movimento di base dell'allenamento con il bilanciere, con estensione del corpo mentre ci si alza

Per terra sono sparpagliati diversi palloni medicinali (uova). In ogni angolo è posizionata una panchina rovesciata (lato più stretto verso l'alto), sul quale i bambini e i giovani (galline) stanno in piedi. L'allenatore chiama un numero e le galline si lanciano verso le uova. L'obiettivo è riuscire a covarne tante quante indicate dall'allenatore posando rapidamente i glutei sul pallone medicinale (flessione sulle ginocchia). Quale gallina torna per prima sulla panchina dopo aver covato tutte le uova richieste?

Varianti

- Lanciare i dadi anziché chiamare un numero
- Invece dei palloni medicinali usare palline più piccole (quelle da pallamano) o coni/blocchi per ottenere una maggiore flessione delle ginocchia (più la palla è piccola, più punti si guadagnano)
- Eseguire l'esercizio tenendo una sbarra o una corda elastica verso l'alto (movimento dello squat)

Materiale: Panchine, palloni medicinali

Vai al sommario

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO