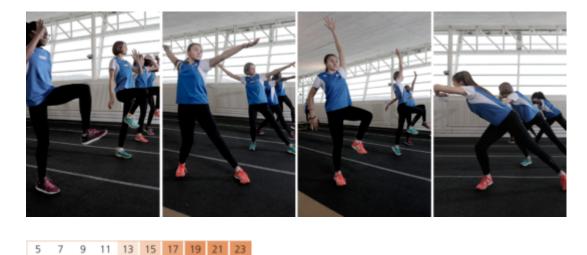
## Preparazione mirata – Esercizi basati sulla tecnica: Assumere la posizione di lancio e del salto

Con queste proposte, bambini e giovani si preparano al meglio a tutte le discipline.



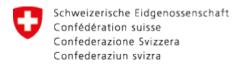
Il gruppo corre con scioltezza. Al segnale, tutti assumono la posizione di lancio o di salto della disciplina comunicata e la mantengono per qualche secondo.

Controllare la posizione ed eventualmente correggerla.

## Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Ufficio federale dello sport UFSPO