

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.



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO