

Preparazione mirata – Esercizi basati sulla tecnica: La griglia per la coordinazione/i blocchi per preparare lo sprint

Con la griglia per la coordinazione o i blocchi di partenza si possono eseguire degli ottimi esercizi di riscaldamento per le discipline dello sprint.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

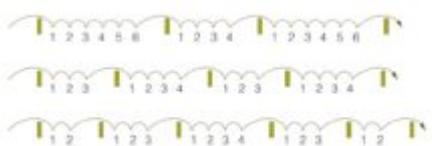


Disporre delle corde o una griglia per la coordinazione oppure dei blocchi di partenza per terra. Distanza: 3-5 passi (a seconda del livello).

Schizzo per l'organizzazione

1. 3× correre normalmente (jogging).
2. 4× correre lateralmente (doppio passo / 2× lato sinistro davanti, 2× lato destro davanti).
3. 3× in ogni spazio 3 contatti al suolo.
4. 4× in ogni spazio 2 contatti al suolo (2x sinistra davanti, 2x destra davanti)
5. 3× saltellare sin-sin-ds-ds-sin-sin (in ogni spazio 2 contatti al suolo – sollevare rapidamente le ginocchia).
6. 3× con un compito basato sulla coordinazione (1. 3× correre normalmente (jogging). ad es. con blocchi: braccia in una posizione speciale; con corde: 2 contatti al suolo/spazio; 2 spazi in avanti, 1 indietro, ecc.).
7. 3× aumentare il ritmo, frequenza elevata con 1 contatto al suolo/spazio.

Materiale: corde, blocchi



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