

Preparazione mirata – Coordinazione: In equilibrio

In questo esercizio l'accento è posto su elementi legati alla coordinazione e sull'equilibrio.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Due allievi sono in piedi sul lato più sottile di una panchina e cercano di scambiarsi di posto senza cadere per terra.
- Gli allievi eseguono dei salti con la corda su una panchina. I piedi non sono uno accanto all'altro ma uno dietro l'altro. Dopo cinque salti cambiano la posizione dei piedi senza smettere di saltare.
- Gli allievi sono in piedi su un pallone medicinale e cercano di mantenere l'equilibrio. Ogni tanto si inginocchiano e poi si rialzano.
- Gli allievi si siedono su una Swissball e cercano di mantenere l'equilibrio.
- Gli allievi salgono su un disco ed eseguono una rotazione completa attorno al loro asse.

Materiale: panchine, corda, palloni medicinali, disco, Swissball

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