

# Volteggio – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire un riscaldamento efficace e appropriato (destinato a partecipanti e cavallo)

Nella disciplina del volteggio, affinché il riscaldamento sia efficace ed adeguato, è necessaria una rigorosa pianificazione. Molti fattori giocano un ruolo importante: la gestione del tempo da parte del maneggio, la meteo, la temperatura esterna e il livello di prestazione dei partecipanti e del cavallo. Nella fase di riscaldamento è previsto anche un controllo dell'attrezzatura dei partecipanti e del cavallo.



## Introduzione

- [Preparazione mirata: La struttura del riscaldamento](#)
- Lezione intera: [Senza materiale](#) (pdf)

## Stimolare la circolazione / esercizi in coppia o in gruppo

- [Preparazione Rafforzamento ludico: Di pietra](#)
- [Rafforzamento ludico: Di pietra » mobilesport.ch](#) (con musica e varianti)
- [Attivare il sistema cardiovascolare: Corsa di chiacchiere](#)

- [Attivare il sistema cardiovascolare: Aggiungi un cinesino](#)
  - [Esplosività – Saltellare-Saltare-Atterrare – Leggere il giornale](#)
  - [Velocità – Cambiare direzione – Gioco delle chiuse](#)
- 

## Stretching / Rafforzamento

- Rafforzamento – Gambe
    - [Solleva la gamba](#)
    - [Duck-Walk \(Animal-Flow\)](#)
  - Rafforzamento – Tutto il corpo
    - [Crab-Walk \(Animal-Flow\)](#)
    - [Beast Walk sagittal \(Animal-Flow\)](#)
    - [Monkey-Move \(Animal-Flow\)](#)
  - Rafforzamento – parte superiore del corpo
    - [Push the rock](#)
  - Poster – Download
    - [Esercizi per il corpo intero](#) (dinamico)
- 

## Attivare

- [Giochi di lotta – Contatti fisici: Toccata e fuga](#)
  - [Esplosività – Saltellare-Saltare- Atterrare – Percorso con cerchi](#)
  - [Coordinazione: Supermario](#)
- 

## Circuit-Training

- [Circuiti: Per un allenamento variato e ludico](#)
  - [Circuiti: Preparazione di un circuito](#)
  - [Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza \(11-15 anni\)](#)
  - [Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza \(16-20 anni\)](#)
  - [Rafforzamento senza attrezzi](#) (pdf)
- 



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO