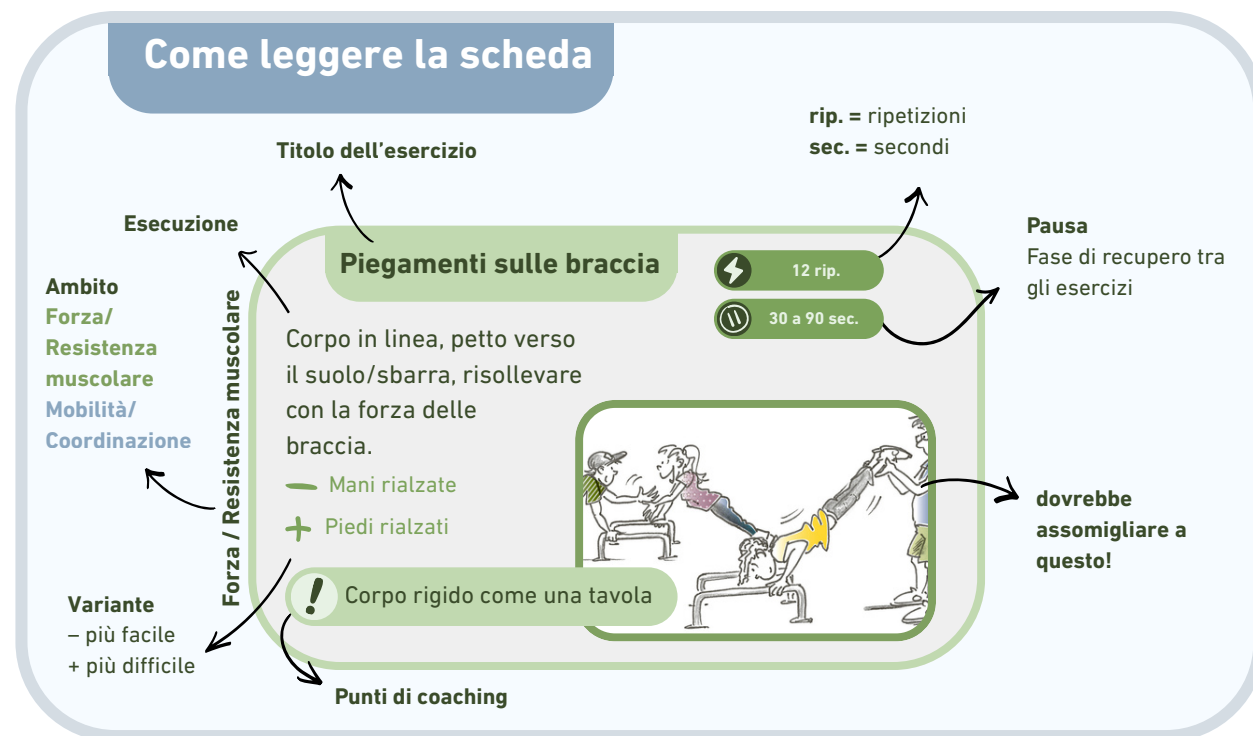


Schede di postazione – Guida alla lettura

Queste indicazioni aiutano a comprendere le schede e a organizzare l'allenamento. Gli esercizi proposti sono una selezione e possono essere adattati o sostituiti dal/dalla docente in base alla situazione, agli obiettivi o al livello.



Gestione dell'allenamento (raccomandazioni per principianti)

Un allenamento completo dura quindi ca. 25–30 minuti – ideale per la scuola e il tempo libero.

Fase	Numero esercizi	Durata per esercizio	Pausa
Riscaldamento	2	ca. 2 a 3 min.	30 sec.
Forza / resistenza muscolare	3	ca. 3 a 4 min.	30 a 90 sec.*
Mobilità / Coordinazione	2	ca. 2 a 3 min.	5 a 60 sec. **
Defaticamento	1 a 2	ca. 2 a 3 min.	20 sec.

* Durata della pausa a seconda dell'obiettivo dell'allenamento: 30 sec. per la resistenza muscolare, 90 sec. per la crescita muscolare.

** Durata della pausa a seconda dell'obiettivo dell'allenamento: 5 sec. (allungamento), 30 sec. (mobilità), 60 sec. (coordinazione).

Circuito (Principiante/i: 1 giro / Avanzato/i: 2 giri)

Un circuito è composto da più postazioni svolte in successione.

Un giro dura circa 12–15 minuti, pause incluse.

Piegamenti sulle braccia

Corpo in linea, petto verso il suolo/sbarra, risollevare con la forza delle braccia.

— Mani rialzate

+ Piedi rialzati



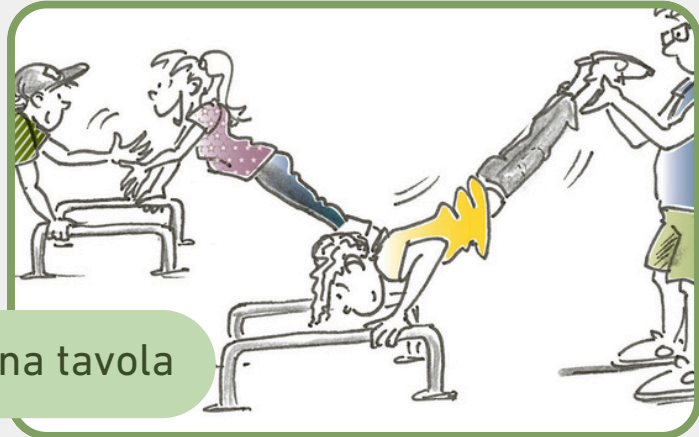
Corpo rigido come una tavola



12 rip.



30 a 90 sec.



Sospensione (spostamento)

Da sbarra a sbarra spostarsi in sospensione. Corpo fermo.

— Sospensione statica

+ Spostarsi più velocemente



Preso controllata, corpo fermo



1× (1 lunghezza)



30 a 90 sec.



Squat

Piegare le ginocchia, portare i fianchi indietro/in basso, raddrizzarsi

— mezzo squat

+ con salto



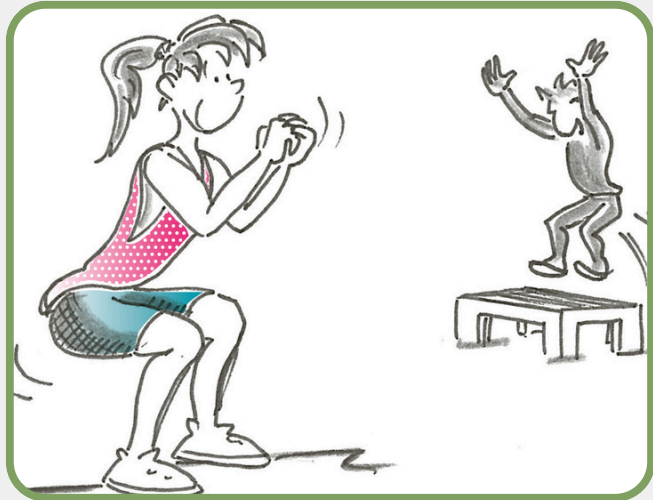
peso sui talloni



12 rip.



30 a 90 sec.



Step

Un piede sul rialzo, salire, scendere in modo controllato, in alternanza

— Rialzo più basso

+ Rialzo più alto



Busto eretto



40 sec.



30 a 90 sec.



Salto in appoggio

Appoggiarsi, saltare, atterrare in modo stabile.

+ Salti più alti



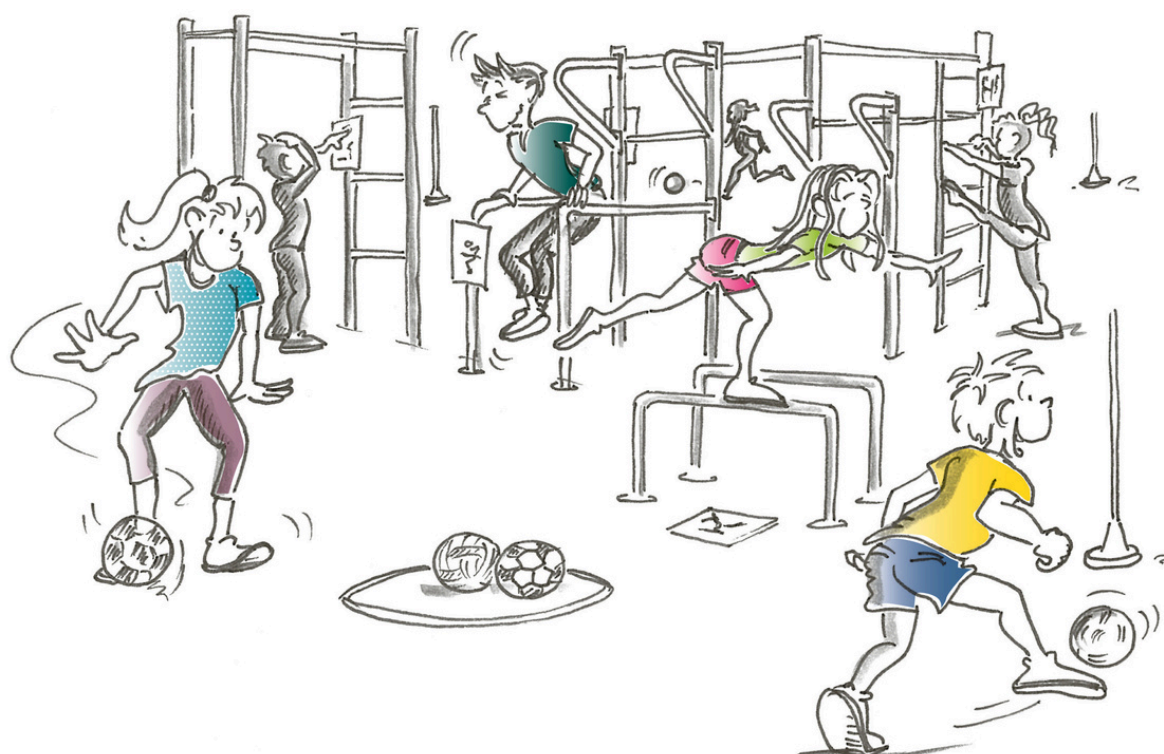
Atterrare dolcemente come un gatto



12 rip.



30 a 90 sec.



Trazioni alla sbarra



12 rip.



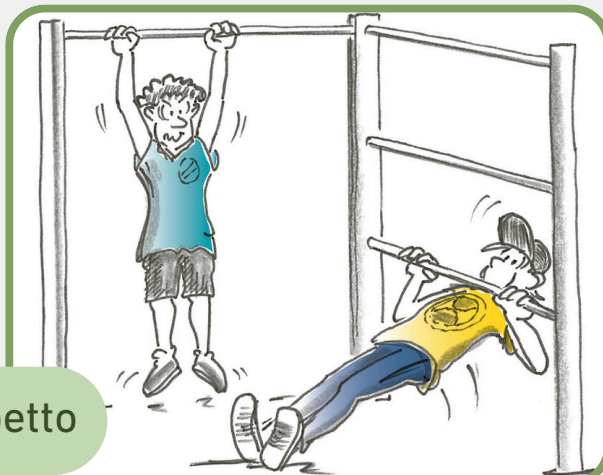
30 a 90 sec.

Afferrare la sbarra, tirarsi su fino al mento, scendere lentamente.

— Con aiuto del/della partner



Tira la sbarra verso il petto



Dip



12 rip.



30 a 90 sec.

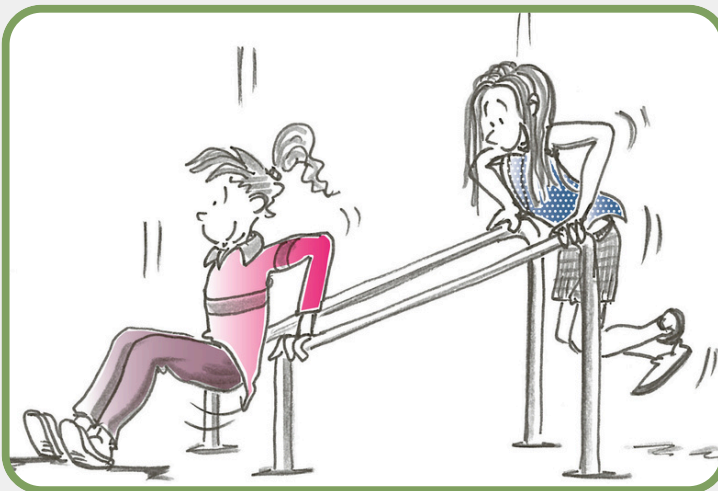
In appoggio su due sbarre o su una panca. Piegare le braccia, poi spingere.

— Piedi a terra

+ Gambe in angolo retto



Corpo stabile



Sit-up / Crunch

Posizione supina. Sollevare il busto, scendere lentamente.

- Movimento piccolo
- + Braccia distese sopra la testa



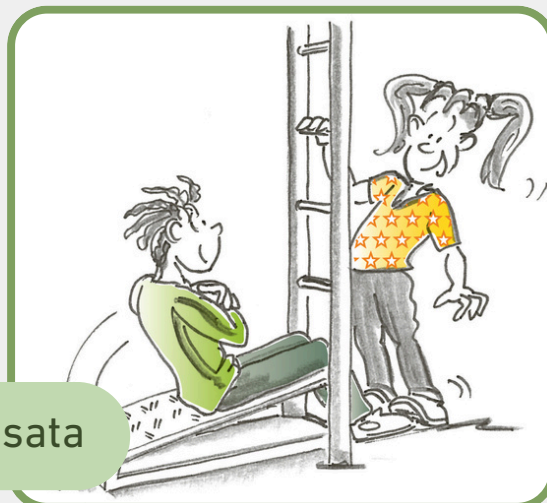
Addome attivo, nuca rilassata



12 rip.



30 a 90 sec.



Sollevamento della gamba con elastico

Muovere lentamente la gamba contro l'elastico.

- Elastico più morbido
- + Elastico più duro



Tronco in tensione



12 rip./lato



30 a 90 sec.



Braccia / Spalle

30 a 60 sec.



5 a 60 sec.

Portare un braccio davanti al corpo o sopra la testa. Tirare leggermente con l'altra mano.



Lasciare le spalle rilassate

**Parte posteriore della gamba**

30 a 60 sec.



5 a 60 sec.

Appoggiare un piede in alto. Piegare il busto in avanti, schiena dritta.



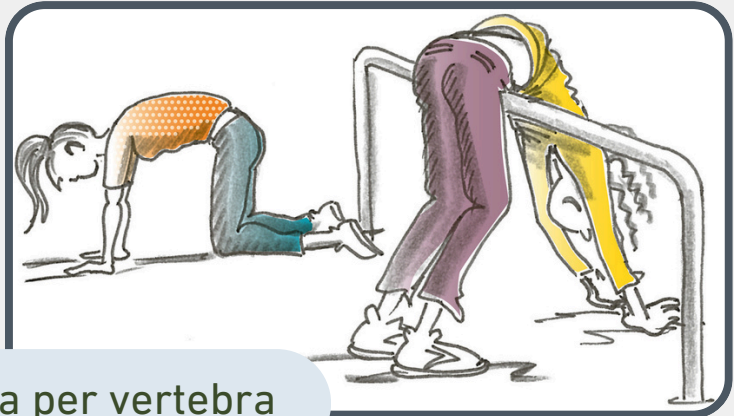
Busto allungato in avanti

Schiena

Alternare schiena curva e schiena lunga. Movimento fluido.

⚡ 30 a 60 sec.

⏸ 5 a 60 sec.



! Muoversi vertebra per vertebra



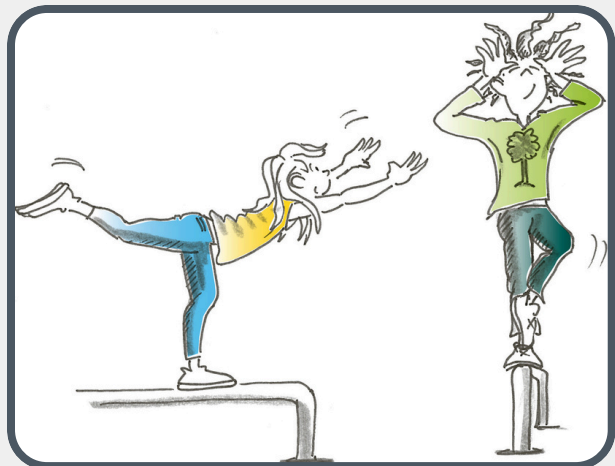
Equilibrio

Mantenere l'equilibrio su una gamba sola.

- Aiutarsi con le braccia per mantenere l'equilibrio
- + Occhi chiusi / Equilibrio su una gamba sola

⚡ 30 a 60 sec./lato

⏸ 5 a 60 sec.



! Fissare un punto

Sospensione



30 a 60 sec.



5 a 60 sec.

Appendersi alla sbarra,
sollevare i piedi da terra,
spalle rilassate



Preso stabile, spalle basse



Posizione dell'albero



30 a 60 sec./lato



5 a 60 sec.

Equilibrio su una gamba,
piede della gamba libera sul
polpaccio o sulla coscia della
gamba d'appoggio, braccia
verso l'alto



Fissare lo sguardo, attivare il centro del corpo

