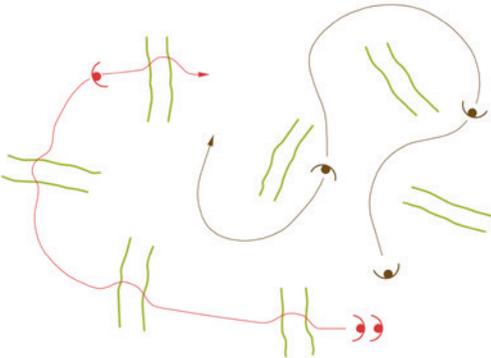
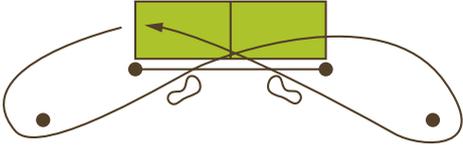


Riscaldamento con la corda per saltare per il salto

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p>Percorso di cavalli (attivare il sistema cardiovascolare)</p> <p>1. I cavalli ispezionano il percorso. Slalom attorno ai vari fossi, con diversi segnali che indicano l'andatura.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passo: correre normalmente. • Corsa sciolta: ginocchia in alto (skipping). • Galoppo: saltellare. <p>2. I cavalli saltano sopra i fossi, un cavallo precede, l'altro lo segue, eseguendo diversi tipi di salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atterrare con la gamba di appoggio. • Atterrare con la gamba di spinta. • Atterrare con entrambe le gambe. <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altri modi di spostarsi, all'indietro e di lato. • In equilibrio sulla corda. • Saltellare sopra la corda da una parte all'altra. • Attraversare il fosso nella posizione di appoggio frontale (busto davanti). • Attraversare il fosso nella posizione del granchio (busto dietro). • Giochi con l'elastico (saltelli) nei fossi. • Chi riesce ad attraversare il maggior numero di fossi in 30 secondi? 	<p>Creare dei fossi collocando per terra delle corde per saltare (due corde disposte parallelamente a una distanza di 50-100 cm).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Corde per saltare • Schizzo per l'organizzazione
<p>Salti con la corda rapidi e controllati</p> <p>Ognuno cerca di eseguire il maggior numero di salti con la corda in due minuti. Se si commette un errore bisogna assolvere un percorso definito di circa 10 m prima di continuare a saltare.</p>	<p>Variare i tipi di salti e i compiti da svolgere in caso di errori.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corda per saltare

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p>Ginnastica con la corda per saltare (aumentare la mobilità)</p> <p>Da soli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • far passare la corda sopra la testa di lato (di qua e di là). • Rotazione della parte alta del corpo. • Scavalcare la corda saltando e portarla dietro sopra la testa, ridurre progressivamente la presa. <p>In quattro</p> <p>Due allievi tengono sollevata una corda, gli altri due cercano di calciare la corda in alto (variante con stacco).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Corda per saltare
<p>Salto in alto 8 (duello del salto a forbice)</p> <p>A gruppi di quattro: due allievi tengono la corda all'altezza delle cosce, circa. Gli altri due cercano di eseguire in due minuti il maggior numero di salti a forbice, dopo una corsa a 8 (v. schizzo). In seguito scambio di ruoli.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> • Corda per saltare