

# Lista dei preferiti – Preparazione mirata – Coordinazione

## Preparazione mirata – Coordinazione: Supermario

In questo esercizio ispirato al famoso videogioco gli allievi danno prova di grandi capacità coordinative mentre saltano.

Collocare 12 cerchi in due piste parallele, in modo tale che si possa saltare da un cerchio all'altro (v. schizzo per l'organizzazione). Il monitore definisce diversi livelli con svariati livelli di difficoltà.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Schizzo per l'organizzazione



## Livelli possibili

- Pista destra gamba destra, pista sinistra gamba sinistra.
- Tendere il braccio lateralmente in modo simmetrico o asimmetrico.
- Pista destra gamba sinistra, pista sinistra gamba destra.
- Cerchio blu gamba sinistra, cerchio rosso gamba destra.
- Due cerchi in avanti, uno indietro.
- Forme di salto diverse come rotazioni, a rana, salti in estensione, ecc.
- Avversario ostico: pista sinistra gamba sinistra, pista destra gamba destra, cerchio rosso braccio destro, cerchio blu braccio sinistro (v. schizzo per l'organizzazione).

**Materiale:** cerchi

## 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

## Preparazione mirata – Coordinazione: Salto con la corda

Il salto con la corda influisce positivamente sulle capacità coordinative dei bambini e dei giovani e, soprattutto, è un'attività divertente.

Saltare con la corda da soli o in gruppo: su una gamba sola, con entrambe le gambe, doppio salto, twister, saltare a gambe divaricate, indietro, in coppia sincronizzati, in coppia con una sola corda, ecc.



### Varianti

- Saltare con la corda mentre si corre.
- Salto con la corda in gruppo (single/double dutch).

**Materiale:** corda per saltare

### Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

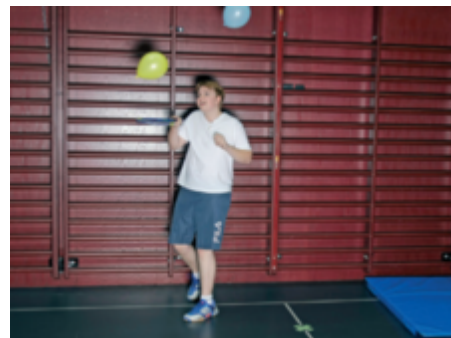
In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera

## Preparazione mirata – Coordinazione: In volo

Giocare con due palloncini è molto divertente ma se si vuole cogliere una sfida più grande si può anche provare a farlo con diversi palloncini.

Giocare con due, tre o più palloncini contemporaneamente senza farli cadere per terra. Eventualmente eseguire l'esercizio con degli aiuti (ad es. racchetta da tennis o da badminton, ecc.).



### Variante

- In coppia o in gruppo mantenere in aria diversi palloncini.

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

## Preparazione mirata – Coordinazione: Duello

Durante questo esercizio da svolgere in coppia gli allievi sono confrontati con un duello semplice. L'obiettivo infatti è di far perdere l'equilibrio all'avversario.

A e B sono uno di fronte all'altro con entrambi i piedi ben piantati per terra, si tengono per mano (con una o con due mani) e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. Il gioco finisce quando uno dei due muove un piede.



### Variante

- Eseguire l'esercizio sulla pianta dei piedi, sui talloni, su una gamba, su una superficie instabile, su una superficie sottile, su una superficie obliqua.

**Materiale:** ev. una superficie instabile, sottile, obliqua

### 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

## Preparazione mirata – Coordinazione: Palleggiare

Un esercizio durante il quale si palleggia un pallone da basket in modi diversi.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Palleggiare la palla attorno al proprio asse (in piedi su entrambe le gambe o su una gamba sola). Durante il palleggio sedersi per terra e poi rialzarsi.
- Palleggiare facendo passare la palla fra le gambe.
- Palleggiare stando seduti e far passare una gamba sotto la palla.
- NBA: in piedi, avanzare palleggiando una palla fra le gambe divaricate, alternando costantemente la mano con cui si palleggia e la direzione (davanti alle gambe, dietro le gambe, ecc.): sinistra davanti alle gambe, destra dietro alle gambe, ecc.

**Materiale:** palloni da basket

**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

## Preparazione mirata – Coordinazione: Su una gamba sola

L'allenamento su una superficie instabile richiede una buona coordinazione (equilibrio) e concentrazione, necessarie per eseguire correttamente il compito.

Gli allievi si mettono in piedi su una superficie instabile con una gamba sola e cercano di mantenersi in equilibrio e nel contempo con l'altro piede disegnano una forma.



### Varianti

- Su una gamba sola palleggiare un pallone da basket, mentre si palleggia si riceve un pallone da calcio che bisogna rilanciare con un passaggio di piede o di testa.
- Passarsi una palla da pallamano
- Due sono su una panchina e con un pallone medicinale cercano di far perdere l'equilibrio al compagno (spingendo, ecc.)

**Materiale:** superficie instabile (tappetino, lato sottile di una panchina, pedana, ecc.)

### 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

## 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



## Preparazione mirata – Coordinazione: Giocolare con una palla

Con questo esercizio i bambini e i giovani imparano gradualmente l'arte della giocoleria.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Lanciare la pallina davanti a sé e riprenderla dietro la schiena.
- Lanciare la pallina e riprenderla dopo una rotazione sul proprio asse.
- Lanciare una pallina e inclinarsi in avanti per farla atterrare sulla nuca.
- Lanciare una pallina sotto il braccio, sotto la gamba o dietro la schiena e riprenderla con l'altra mano.

**Materiale:** diverse palle, palline per giocare

**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

## Preparazione mirata – Coordinazione: Giocolare con due palloni

L'accento, in questo esercizio, è posto sulla capacità di giocare con due palloni. Gli allievi devono riuscire a concentrarsi e a dar prova di coordinazione.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Una palla nella mano destra e una nella mano sinistra, lanciarle entrambe e riprenderle incrociando le mani.
- Due palle in cascata.
- Giocolare con due palle in una sola mano

**Materiale:** diversi palloni

### 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

## Preparazione mirata – Coordinazione: Giocolare in coppia con due palle

Un esercizio da svolgere in coppia con dei palloni di colori diversi che permette di migliorare le proprie abilità di giocoleria.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Passare una palla rossa facendola rotolare sul pavimento e una blu via aria.
- Passare una pallina rossa con i piedi e una blu con le mani.
- Lanciare la palla rossa verso l'alto, mentre si rilancia quella blu al compagno dopo un suo passaggio. Alla fine bisogna riprendere anche quella rossa.

**Materiale:** palle di colori diversi

**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