

Esercizi di corsa



Swiss Olympic
«cool and clean»
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna
Telefono +41 31 359 72 27
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Un impegno di



Collaborazione



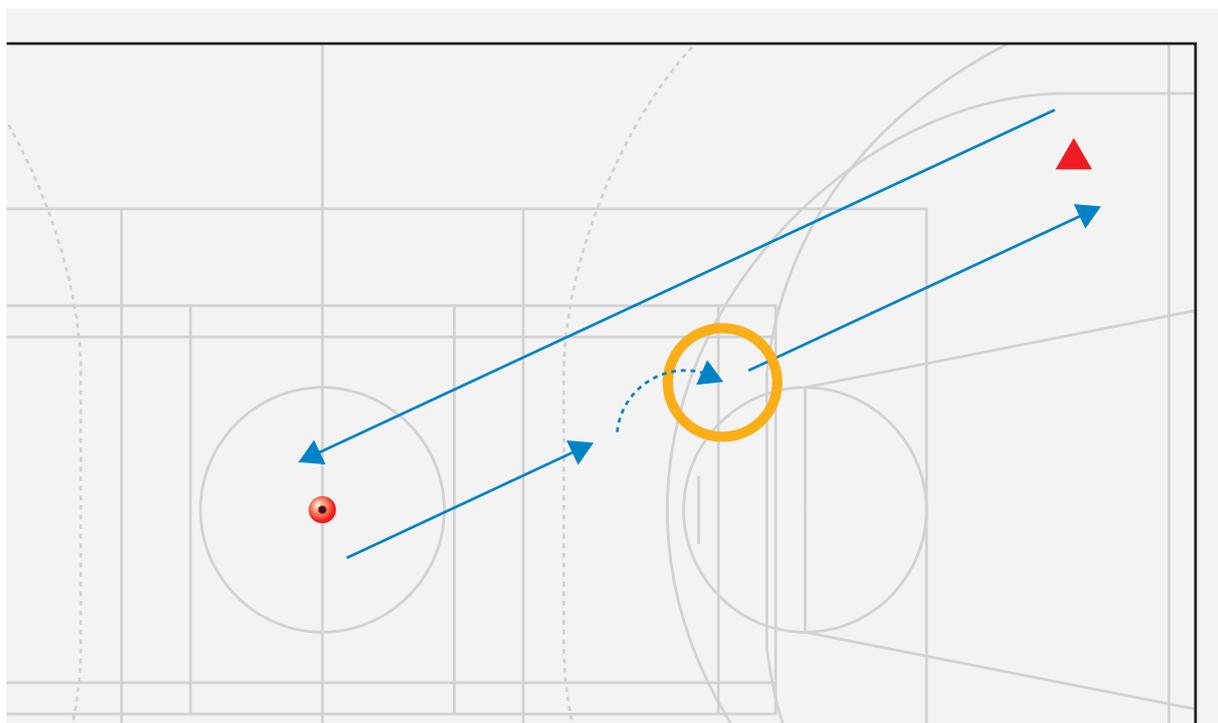
«cool and clean» è sostenuto
finanziariamente dal Fondo per
la prevenzione del tabagismo.



Sprint

Esercizio Sprint fino al cono segnaletico nell'angolo e ritorno

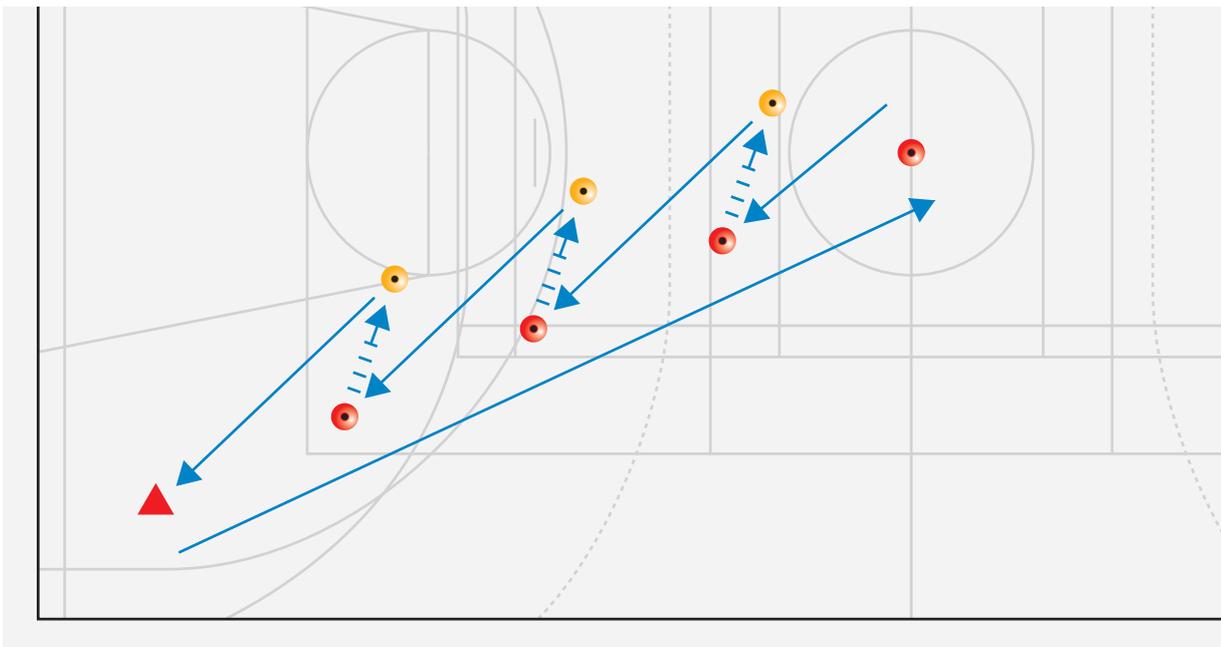
Varianti Correre su una gamba / all'indietro



Verde-rosso

Esercizio Sprint in avanti fino al cono segnaletico rosso, sprint all'indietro fino al cono giallo, sprint in avanti fino al cono rosso, sprint all'indietro fino al cono giallo e così via.

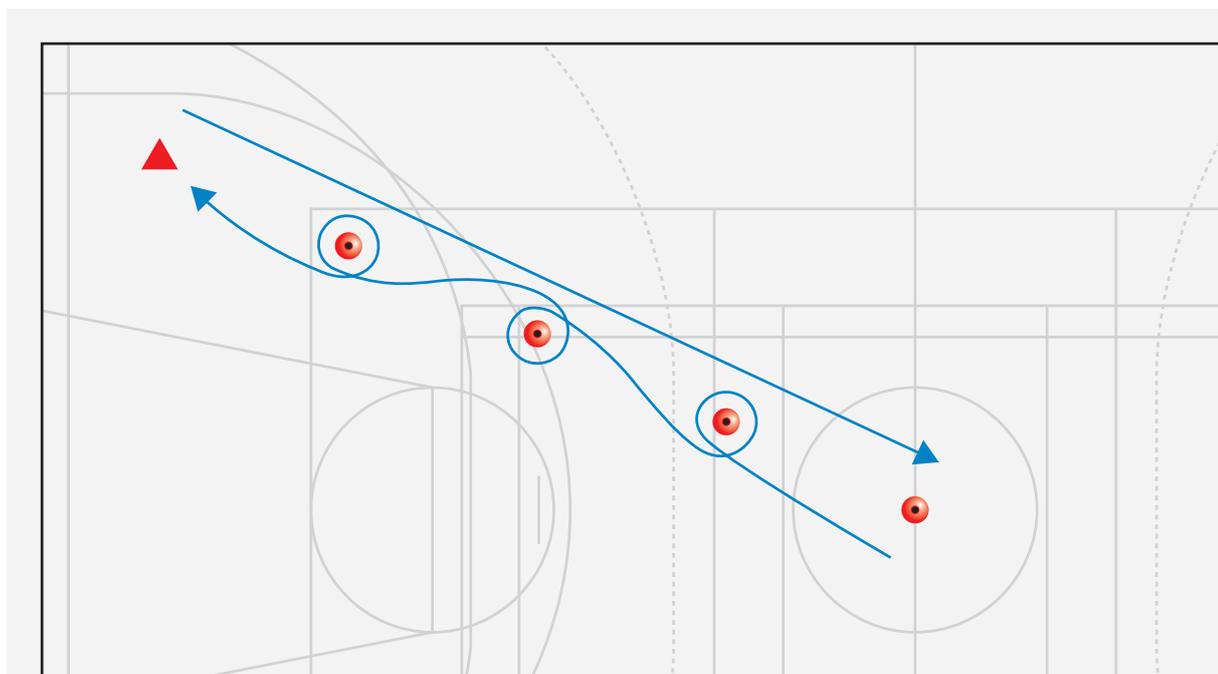
Varianti Sguardo rivolto sempre nella direzione di corsa



Slalom

Esercizio Dal centro della palestra fino all'angolo, girare intorno (a 360°) a tre paletti; cambiare direzione a ogni paletto

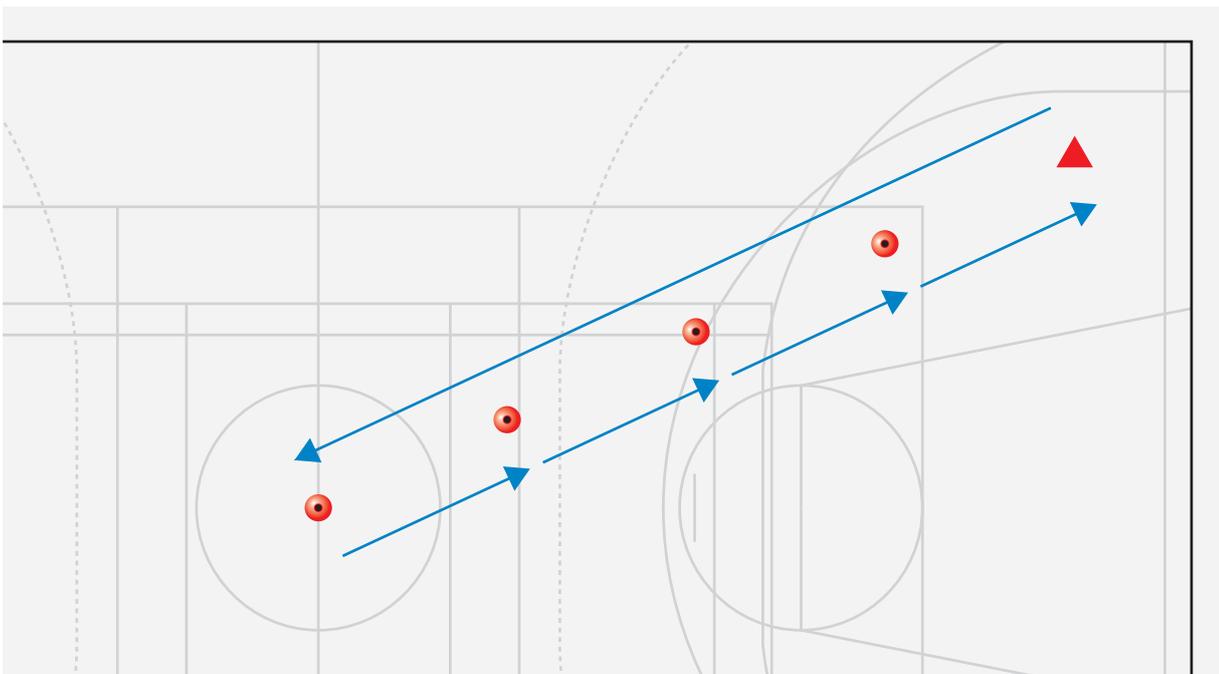
Varianti Correre all'indietro



Sprint con la palla

Esercizio Compiere uno sprint da un paletto all'altro schiacciando una palla da pallacanestro; cambiare mano a ogni paletto

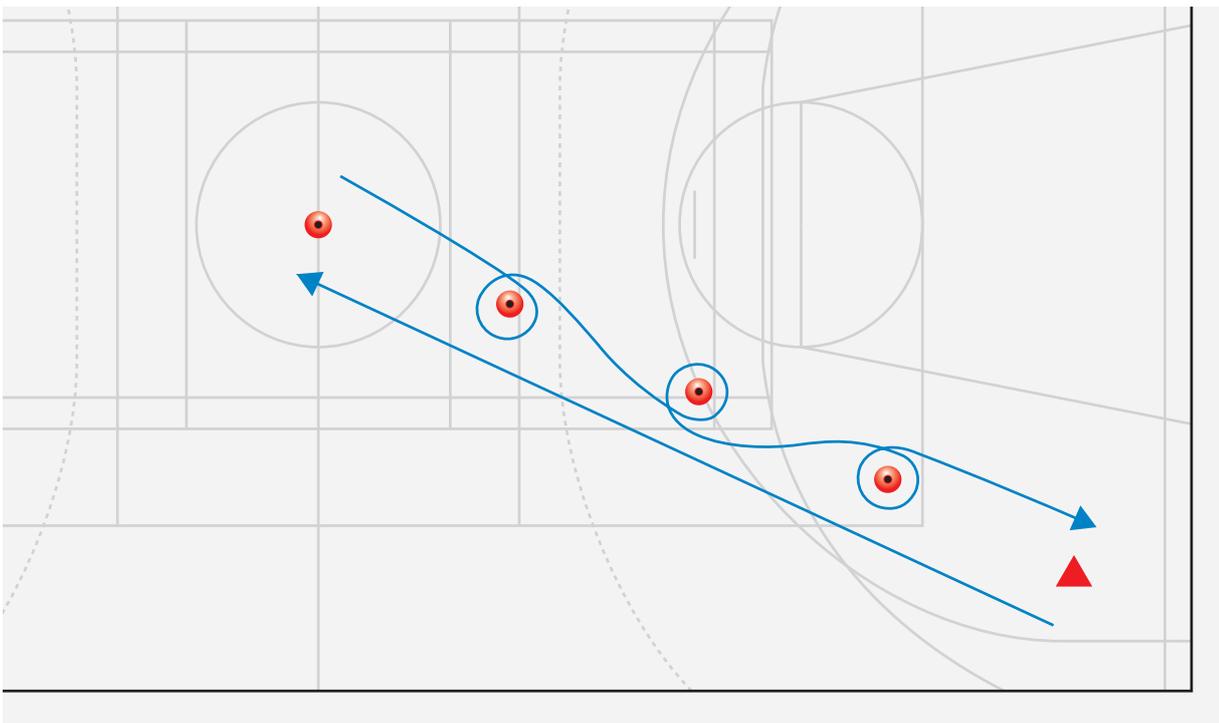
Varianti Correre all'indietro



Sprint da hockey

Esercizio

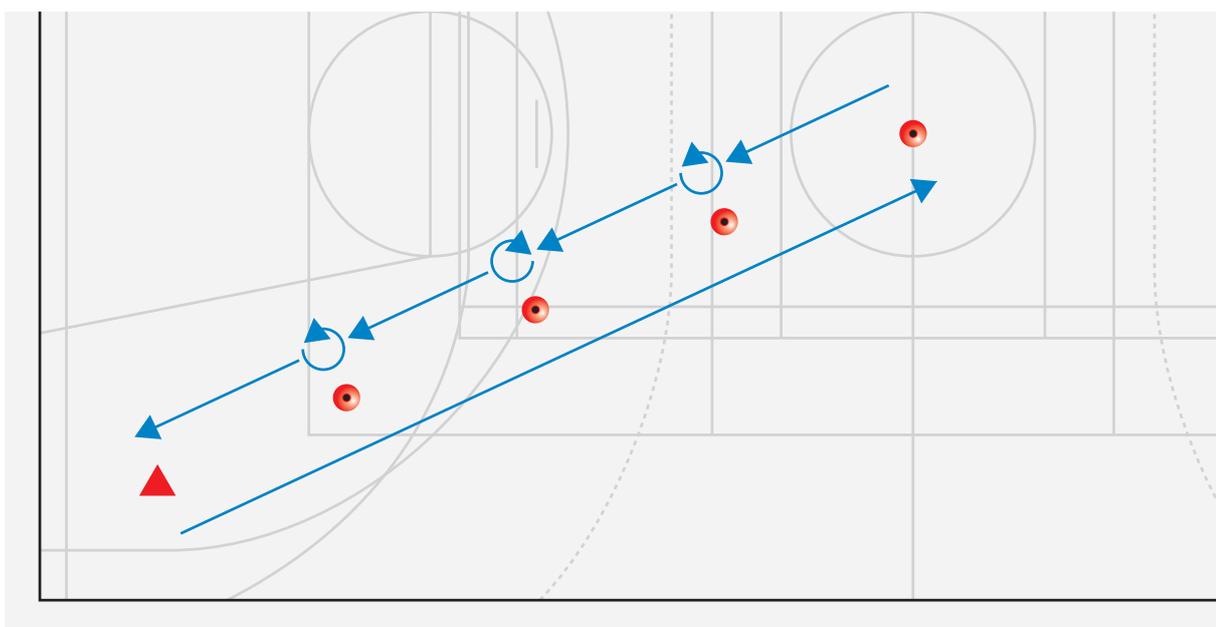
Con bastone da unihockey e palla: correre a slalom intorno ai paletti fino all'angolo e tornare indietro compiendo un percorso diritto; passaggio del bastone alla persona successiva



360°

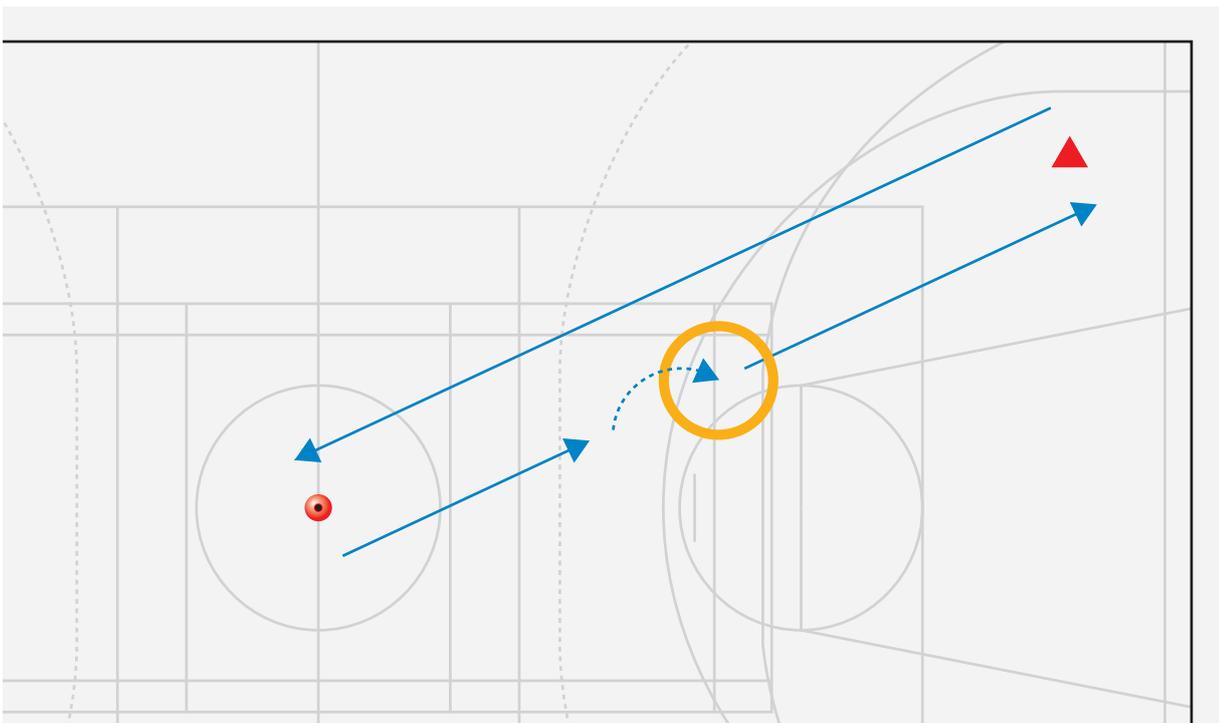
Esercizio Dopo la partenza, ruotare intorno al proprio asse a ognuno dei tre coni segnaletici; cambiare sempre la direzione di rotazione; ritornare di corsa dall'angolo direttamente al centro della palestra

Varianti Correre all'indietro



Attraversamento del cerchio

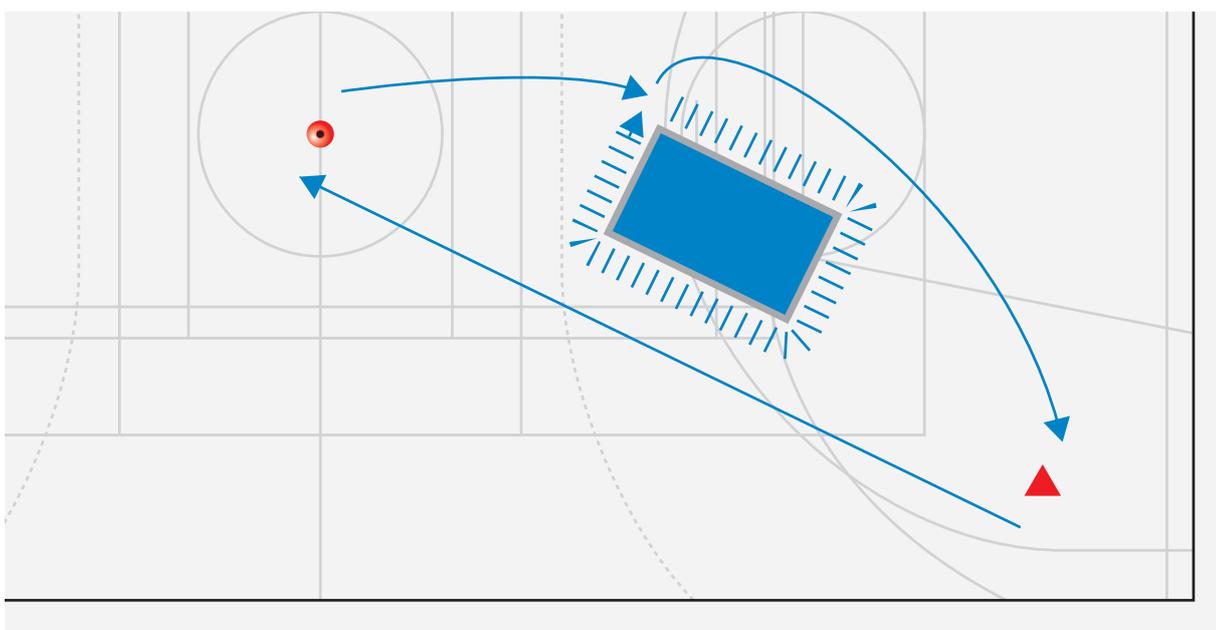
Esercizio A metà del percorso, attraversare il cerchio posizionato a terra, procedere di corsa fino all'angolo e tornare al centro della palestra



Passi laterali

Esercizio Sprint in avanti fino al tappetino spesso 40 cm, girare intorno al tappetino compiendo passi laterali (sguardo rivolto al tappetino), sprint fino all'angolo e ritorno al centro della palestra

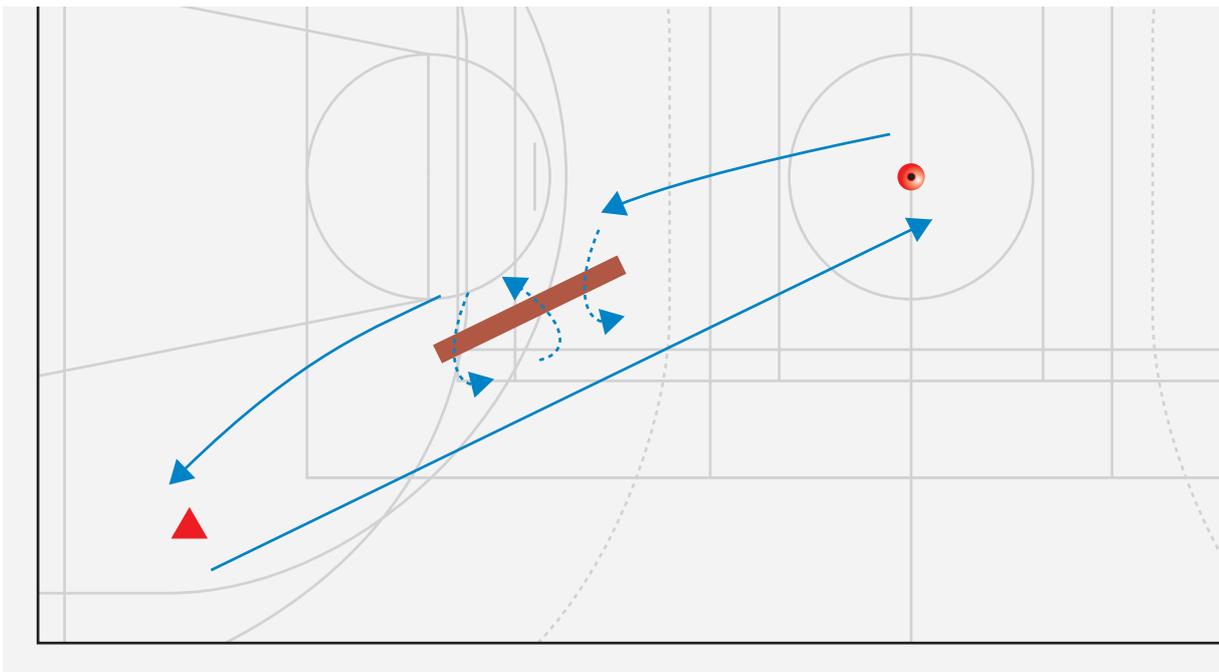
Varianti Girare intorno al tappetino di spalle



Ostacolo

Esercizio Sprint fino alla panca lunga, saltare la panca tre volte con ambedue le gambe, sprint fino all'angolo e ritorno

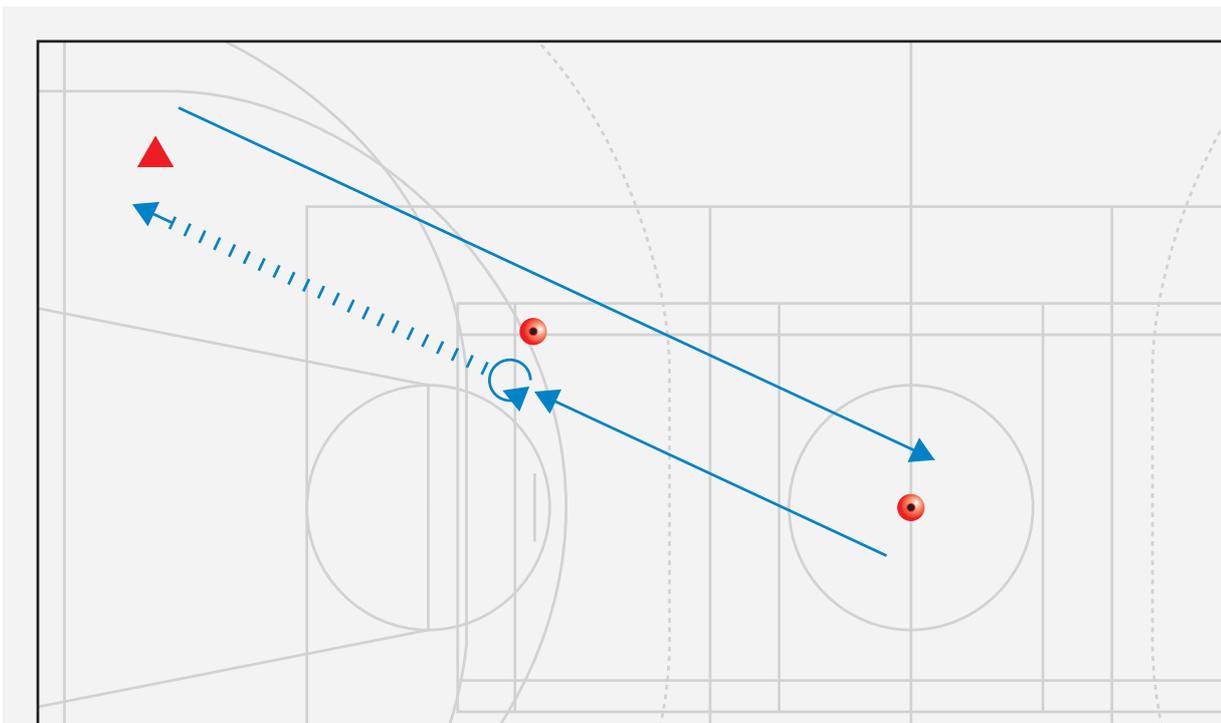
Varianti Saltare appoggiando le mani sulla panca lunga



Avanti-indietro

Esercizio

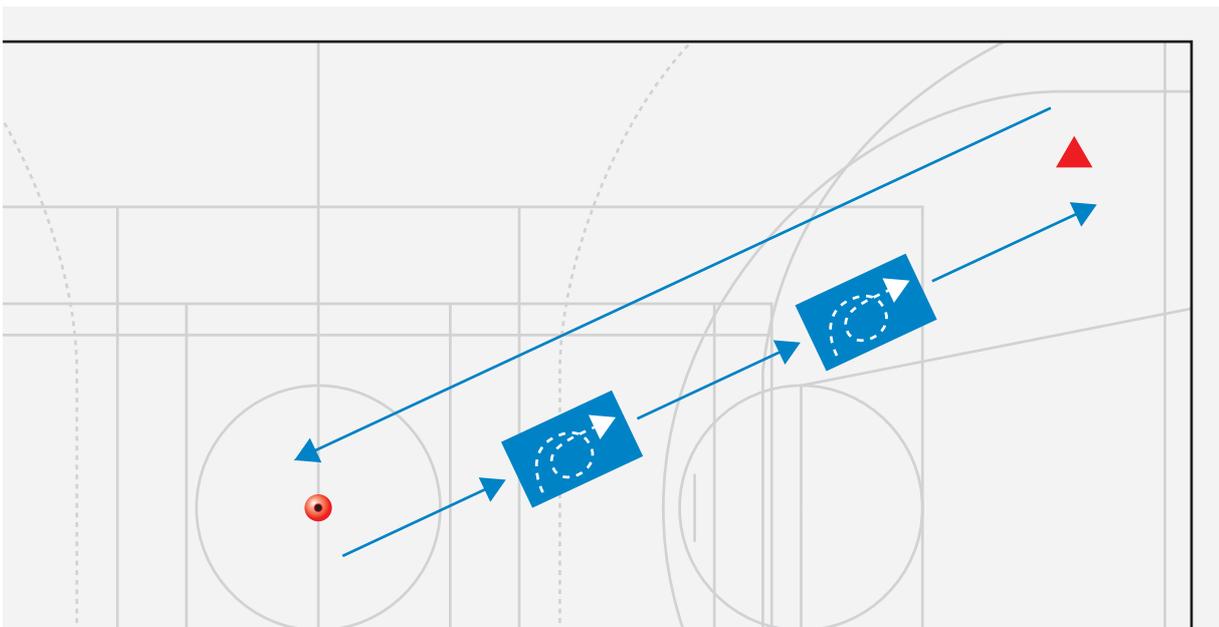
Sprint in avanti fino al cono segnaletico, rotazione di 180 gradi, sprint all'indietro fino all'angolo e ritorno al centro della palestra compiendo un percorso diritto



Capriola

Esercizio Effettuare due capriole in avanti ogni giro sui tappetini sottili e procedere di corsa fino all'angolo; quindi ritornare direttamente al centro della palestra

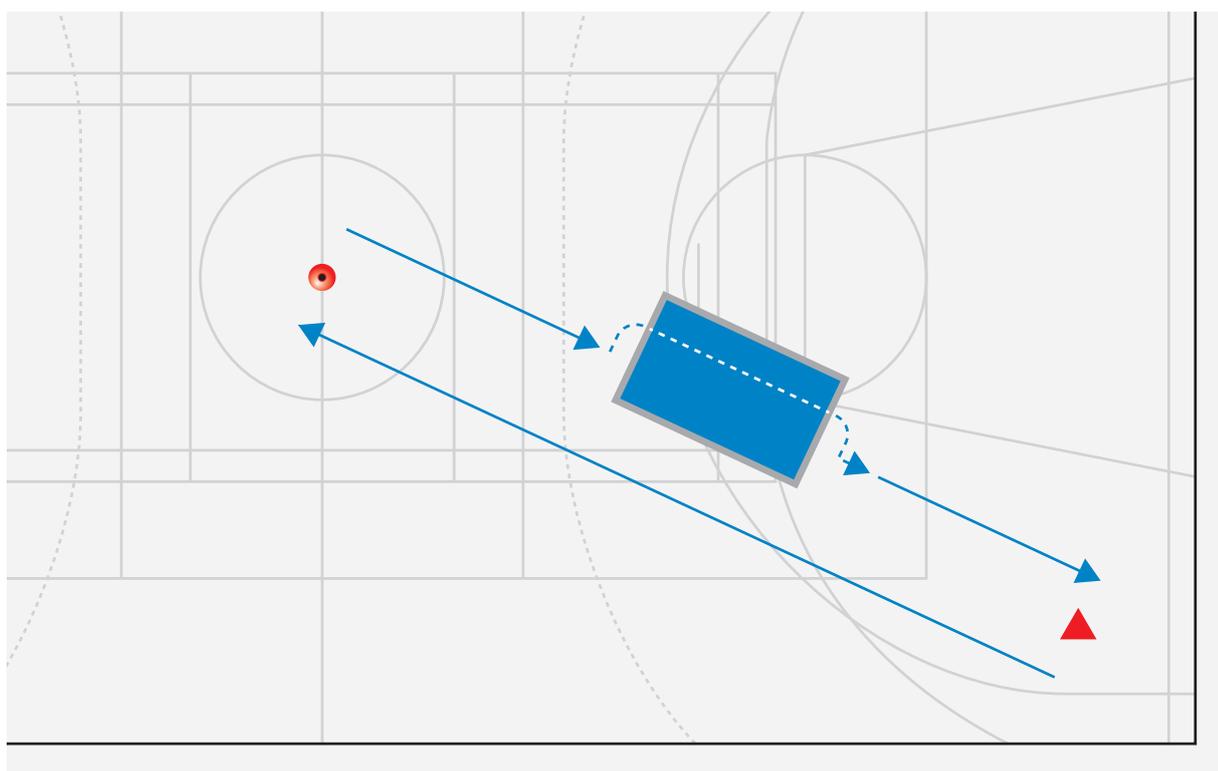
Varianti Capriole all'indietro



Palude

Esercizio

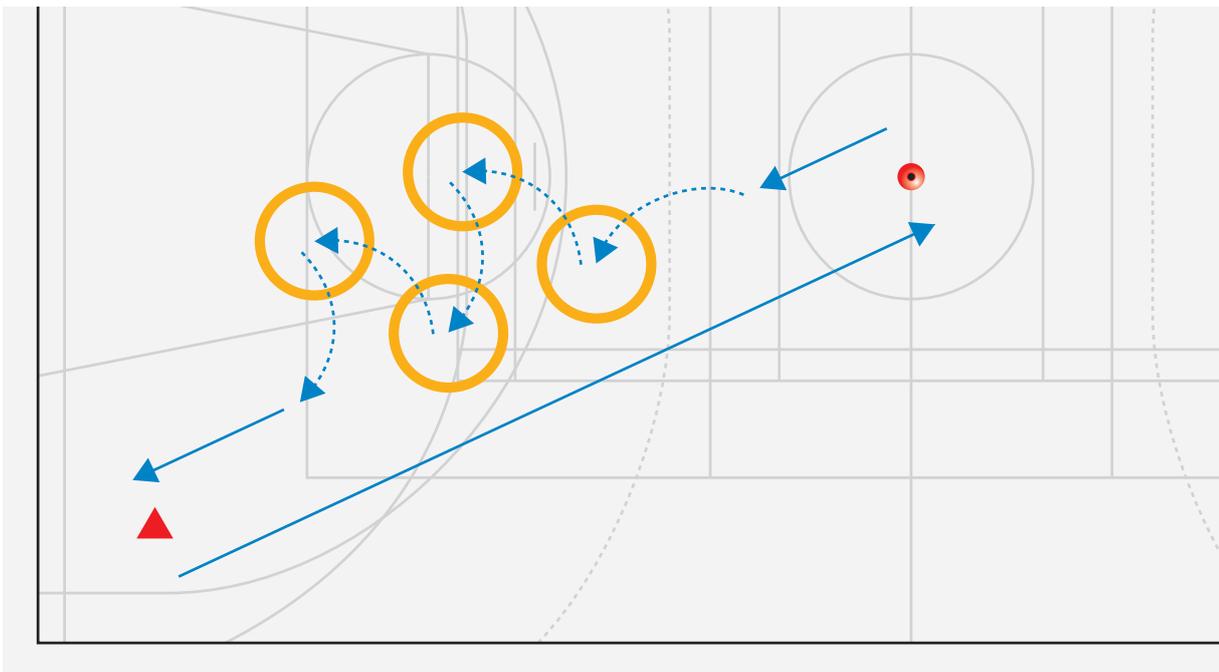
Sprint fino all'angolo e ritorno attraversando un tappetino spesso 40 cm (per lungo)



Salti nei cerchi

Esercizio Sprint fino all'angolo con esecuzione di uno schema di salto all'interno dei cerchi (ad es. sx-dx-sx-dx)

Varianti Variare o ampliare lo schema di salto



Zig-zag

Esercizio Corsa a zig-zag intorno ai paletti fino all'angolo, quindi tornare direttamente indietro

Varianti Correre all'indietro o lateralmente

