

#iorestoacasaeeinforma

-Calcio dei bambini-

N.B. Segui SEMPRE le direttive emanate dalle autorità sanitarie in ambito emergenza COVID-19!
I seguenti esercizi sono da eseguire in casa, sul piazzale/giardino o posteggio preferibilmente INIVIDUALMENTE o al limite con il tuo nucleo familiare.

Salto alla corda

Per fare questi giochi ti serve:
-una cordicella

Fonte: Inserto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle

Saltello di base e incrociato

Questo esercizio aiuta a porre le basi del salto con la corda. Dapprima si esercitano i singoli saltelli e poi si combinano con altri salti. Per aumentare la difficoltà basta passare ai saltelli incrociati.

Saltella sul posto. Ad ogni balzo ti sollevi di circa cinque centimetri dal pavimento. Le braccia sono sciolte.



Variante:

Esegui dapprima un saltello di base e poi un saltello incrociato. Muovere solo l'avambraccio, i gomiti invece rimangono fermi. Incrocia il più possibile, affinché il movimento risulti fluido.



Slalom

Dopo il saltello di base, effettua un balzo verso destra, per poi ritornare di nuovo nel centro e compiere un altro salto verso sinistra. I piedi rimangono paralleli.



Variante:

Saltella direttamente da destra a sinistra.

Passo saltato

Questo esercizio è composto di una sequenza di saltelli di base con la corda. Dapprima esercitare i saltelli singolarmente e poi cercare di eseguirli uno dopo l'altro e di combinarli.

Dopo il saltello di base, fai un altro balzo e divarica longitudinalmente le gambe. Col salto successivo porta contemporaneamente il piede che era in avanti all'indietro e viceversa. Il baricentro rimane in posizione centrale durante tutto l'esercizio.



Kick

Questo esercizio è composto di una sequenza di saltelli di base con la corda. Dapprima esercitare i saltelli singolarmente e poi cercare di eseguirli uno dopo l'altro e di combinarli.

Saltellare sulla gamba sinistra e sollevare contemporaneamente il ginocchio destro. Il saltello successivo viene di nuovo effettuato sulla gamba sinistra, mentre la gamba destra viene tesa in avanti. Eseguire poi l'esercizio saltellando sulla gamba destra.

