

INTRODUZIONE AI SALTI

Premessa

Tre fasi chiave :

Concentrarsi sull'essenziale: questa è la regola d'oro valida per tutti gli sport.

Nell'atletica gli elementi chiave dei salti sono :

1. Ritmo nella rincorsa

Il penultimo contatto con il suolo deve essere molto breve. Ciò permette di portare il baricentro in una posizione ottimale per poi spiccare il salto.

Gli ultimi tre passi della rincorsa sono quindi caratterizzati dal ritmo " jam-ta-tam "

2. Appoggio attivo del piede

Il piede deve essere appoggiato completamente al suolo. Successivamente è importante fare un rapido movimento di estensione del piede (fase di stacco).

3. Tendere il corpo

Durante lo stacco, tendere tutto il corpo (caviglie, ginocchia, anche tronco).

ESERCIZI PROPEDEUTICI AI SALTI

Il tappeto mobile

Un tappetone capovolto per ogni gruppo di sei ragazzi.

Un componente di ogni gruppo spicca un salto (lo stacco avviene su una gamba sola). Quando atterra sul tappetone cerca di spingerlo verso la linea d'arrivo, poi scende dal tappetone, corre verso il paletto, da dove partirà il compagno di squadra.

Variante : dopo ogni salto girare intorno al paletto e ripartire per il salto successivo.

Variante #2 : ogni ragazzo può effettuare al massimo tre salti.

Le cavallette

Tra due panchine (partenza e arrivo), poste a circa dieci metri di distanza l'una dall'altra, vengono sparpagliati dei grandi e dei piccoli attrezzi (elementi del cassone, palloni, cordicelle, cerchi, tappetini ecc..).

I ragazzi saltellano tra e sopra gli ostacoli e svolgono diversi compiti prima di tagliare il traguardo.

* saltellare attorno agli ostacoli con una gamba sola

* superare ogni ostacolo con un salto (con o senza rincorsa)

* un ragazzo sceglie un percorso, il compagno lo segue

* scommettiamo che ? chi riesce a superare il maggior numero di ostacoli senza compiere nessun balzo intermedio tra un attrezzo e l'altro ?

Occhio ai serpenti !

All'estremità della palestra vengono posti due tappetoni, davanti a ciascuno dei quali viene teso un elastico di circa 60 cm di altezza dal pavimento.

Tre cacciatori (serpenti) strisciano per la palestra.

Al segnale " serpente, pronto, via ! ", i cacciatori devono toccare i compagni, i quali, partiti da un tappetone, passano sopra l'elastico, corrono attraverso la palestra schivando i serpenti, per poi spiccare l'ultimo salto sopra il secondo elastico e arrivare sull'altro tappetone.

Chi viene toccato diventa un serpente.

Vince l'ultimo che viene acciuffato.