

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 11 (2009)
Heft: 60

Artikel: Saltare Kids
Autor: Gentsch, Nicola / Weber, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999086>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Saltare Kids

mobile
inserto pratico

60

UFSPO & ASEF



L'atletica leggera offre tutta una gamma di azioni motorie fondamentali che chiedono solo di essere sviluppate sin dalla più tenera età. Saltellare, girare, lanciare, saltare, giocare con il ritmo e l'equilibrio. La seconda parte della trilogia «Correre (inserto pratico n. 56), saltare, lanciare» invita a scoprire il mondo estremamente ricco dei salti atletici.

Autori: Nicola Gentsch, Andreas Weber

Redazione: Raphael Donzel; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

Foto: Daniel Käsermann, disegni: Nicola Gentsch; layout: Monique Marzo



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

• Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPO

CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

I repertorio dei salti atletici si estende all'infinito o quasi. Si pensi al salto con l'asta che esige dagli atleti non solo grandi capacità fisiche e psicomotorie ma anche un autocontrollo importante a livello di emozioni. Una rincorsa rapida, uno slancio potente e delle abilità ginniche da non sottovalutare trasformano questa disciplina in una sfida molto speciale. Fra le particolarità dei salti possiamo citare anche il numero di tentativi a disposizione. Dopo due tentativi falliti ad una determinata altezza, l'atleta deve infatti ricorrere alle sue capacità psichiche (concentrazione, fiducia in sé) per superare l'asticella e conquistare il diritto di proseguire.

Elevazione necessaria

Gli allenatori devono trovare un giusto compromesso fra le forme preparatorie e le forme finali che i bambini vedono alla televisione e che sognano di imitare. L'esecuzione di un salto completo esige un'estensione totale del corpo e una buona dose di rilassamento. Questo si osserva particolarmente bene per il salto in alto. I bambini che non hanno imparato a saltare in alto si fissano sull'asticella e sfiorano il tappeto senza uno slancio verticale visibile. L'appoggio su una gamba sola rappresenta una difficoltà supplementare a livello di coordinazione e di impiego della forza. È quindi indispensabile cominciare a rafforzare la caviglia e a stabilizzare il tron-

co e per farlo l'allenatore deve proporre molti piccoli salti e degli esercizi preparatori combinati con dei compiti coordinativi. Progressivamente, questi esercizi mirati permetteranno di avvicinarsi alla forma finale. I piccoli salti offrono anche un altro vantaggio: gli impatti ripetuti contribuiscono infatti ad aumentare la densità ossea.

Disciplina da sogno

Il salto con l'asta rappresenta una vera sfida fisica, motoria e psichica. Le sue molteplici sfaccettature ammaliano letteralmente i bambini che, dopo averlo sperimentato, difficilmente riescono a privarsene! Questa motivazione naturale per azioni come oscillare nel vuoto, superare degli ostacoli lasciandosi portare dall'asta sono una vera e propria manna per gli allenatori o gli insegnanti, che non devono far altro che sfruttarle.

Evitare i paragoni!

Con i bambini, le prestazioni assolute non bastano e devono essere completate con delle valutazioni relative che tengano conto per esempio della statura o del rapporto esistente fra le due gambe d'appoggio. Una ponderazione questa che permette di non scoraggiare i più piccoli, poiché fra l'età biologica e quella cronologica vi sono grandi differenze! ■

Non perdersi in dettagli

La complessità e la specificità dei vari movimenti spesso rendono l'osservazione, la valutazione e le correzioni difficili per un non specialista. Qualche punto di riferimento consente di non perdere di vista l'essenziale.

Per evitare di entrare troppo nei dettagli si consiglia di focalizzare l'attenzione sugli elementi che assumono un ruolo essenziale nella prestazione, ovvero gli elementi chiave comuni alle discipline del salto. Gli aspetti meno pertinenti saranno approfonditi in una seconda fase, quando le basi saranno acquisite e ben assimilate.

Le forme di gioco e gli esercizi con i bambini si basano sempre su questi elementi chiave, in questo modo si agisce in modo mirato e si facilita il processo di apprendimento.

Lavorare sull'essenziale e non perdersi in dettagli dovrebbe dunque essere il motto dell'allenatore, un modo di procedere che consente di fornire solo i feedback necessari tralasciando le informazioni inutili.

Gli elementi centrali delle discipline del salto dell'atletica leggera

Principianti

Avanzati

Da saltare in alto e diverse volte al salto in lungo

Salto in lungo Salto triplo

- ritmo di rincorsa e stacco (tam-ta-tam)
- posizione del corpo eretta durante lo stacco
- estensione completa del corpo bloccando i segmenti liberi
- forma di base del «salto con un passo»

- appoggio attivo del piede
- impiego alto della gamba libera

Da saltare in alto al salto in alto

Salto in alto

- ritmo della rincorsa e dello stacco (tam-ta-tam)
- appoggio attivo e corretto del piede
- estensione completa del corpo

- impiego alto della gamba libera
- stacco verticale, la spalla esterna è più alta di quella interna (flop)
- stacco col tronco leggermente inclinato all'indietro (straddle)
- costruzione della rincorsa (flop: corsa in curva, curva interna e sollevare in alto le ginocchia)

Da saltare con l'asta al salto con l'asta

Salto con l'asta

- elementi ginnici agli attrezzi
- usando l'asta impiegare il corpo come un pendolo
- salto verso l'avanti «dentro nell'asta»

- ritmo di rincorsa e stacco
- corretta forma tecnica grezza di imbucata/stacco
- estensione completa del corpo durante lo stacco

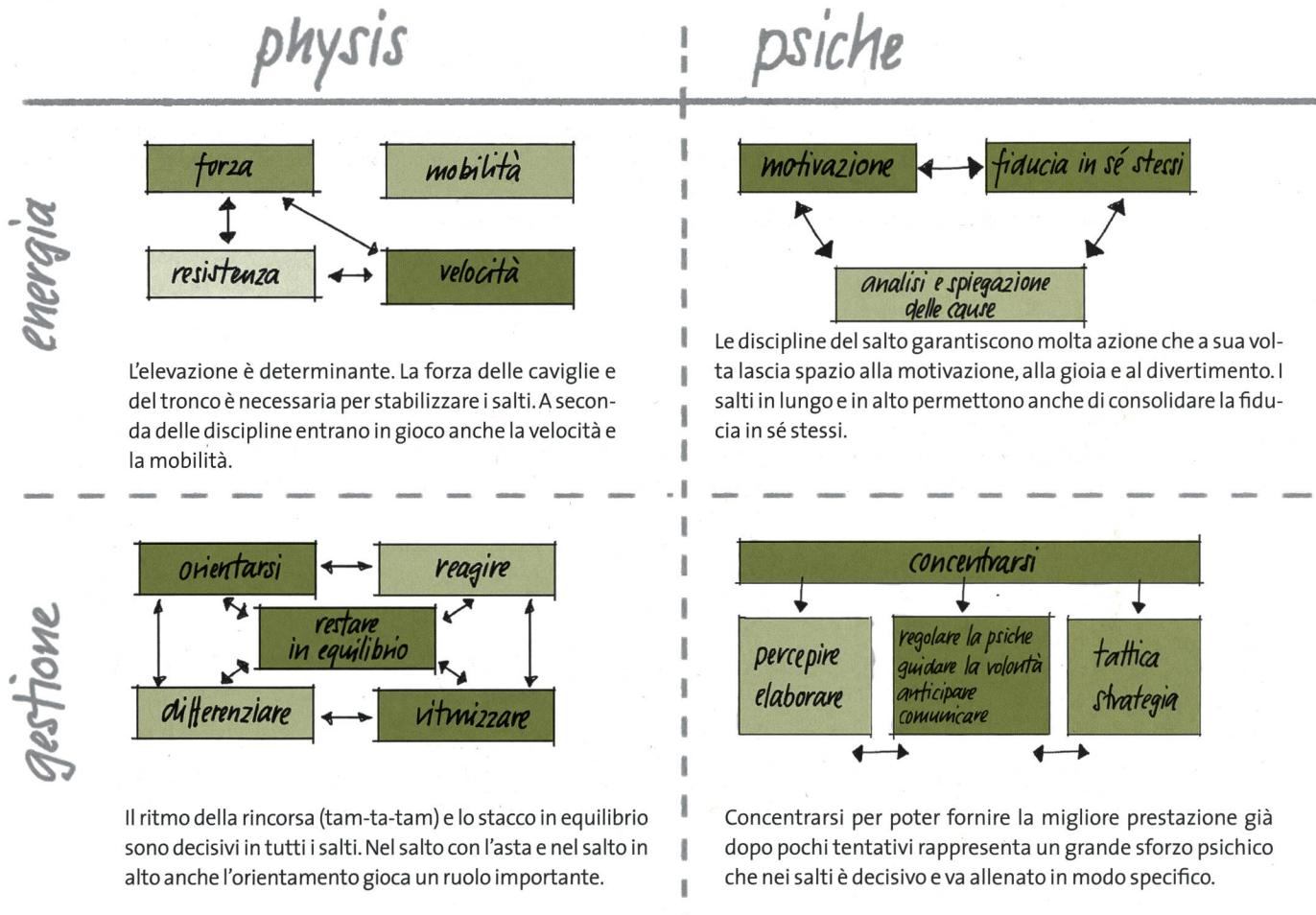
Le premesse fisiche importanti

Per ammortizzare la forza dei salti all'altezza del busto e per poter tendere il corpo in modo perfetto la stabilità del tronco è di fondamentale importanza. Nell'inserto pratico «Lanciare Kids» (n. 62, che apparirà in febbraio 2010) troverete tutto quanto occorre per eseguire un allenamento del busto con i bambini.

Un altro elemento centrale e decisivo per i salti è l'appoggio attivo del piede durante lo stacco. Oggi però i bambini spesso non dispongono di articolazioni dei piedi sufficientemente forti, a causa della mancanza di movimento durante il tempo libero. Nelle pagine seguenti sono presentati degli esercizi che aiutano a migliorare la stabilizzazione di queste articolazioni. E per quanto riguarda il salto in lungo e con l'asta non bisogna dimenticare che la premessa fondamentale è una buona rincorsa. Per saperne di più sulla velocità basta sfogliare l'inserto pratico di «mobile» intitolato «Correre Kids» (n. 56).

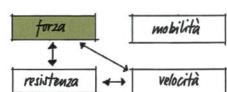
Le quattro componenti della prestazione

Per saltare abbiamo soprattutto bisogno delle riserve condizionali (elevazione e velocità nella rincorsa) combinate con le capacità coordinative (ritmo della rincorsa e stacco in equilibrio). Discipline ricche di azione come il salto con l'asta sollecitano anche la psiche. Per non parlare della tattica, importantissima in una gara di salto in alto.

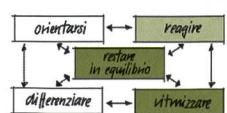


Guida agli esercizi

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Le caselle colorate indicano a partire da quale età può essere eseguito un esercizio. In questo esempio l'età consigliata è dai sette anni in poi. Si tratta comunque solo di direttive, poiché fra i bambini ci sono enormi differenze dal punto di vista della prestazione. Capita spesso che un bambino di 5-6 anni sia in grado di eseguire un esercizio più complesso di un bambino di otto anni, a causa di un bagaglio di movimenti più ricco.



Questo grafico mostra quali sono i fattori condizionali più richiesti in un esercizio. Nell'esempio si tratta della forza. Non è escluso tuttavia che l'esercizio solleciti anche altri fattori, anche se in misura minore.

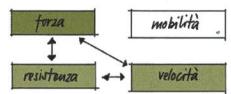


Questo grafico invece mostra quali capacità coordinative esige l'esercizio. Nel caso presente si tratta dell'equilibrio e della ritmizzazione e, in misura minore, anche della reattività.

Sempre più lontano

I bambini adorano i salti in lungo e anche partecipare a gare in cui possono esibire il loro talento nella disciplina. Questa passione è strettamente legata alla semplicità di esecuzione del salto. Il bambino cerca di eseguire il più rapidamente possibile la rincorsa, di staccare su un piede solo e di saltare il più lontano possibile.

Da un'isola all'altra



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

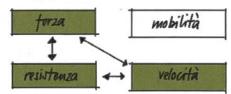
Come? Disseminare per la palestra dei tappetini oppure formare delle isole con delle funicelle. Disporli in modo tale che i bambini riescano a saltare da un'isola all'altra. Il gioco si svolge in coppia. Il bambino che sta davanti salta da un'isola all'altra, mentre l'altro lo segue eseguendo lo stesso percorso. In una seconda fase occorre imitare anche il ritmo del primo bambino (si-si-de-si-de-de...).

Consiglio: per aumentare la forza delle caviglie si possono eseguire gli esercizi sui tappetini senza scarpe.
Variante:

- ritmo: solo due o tre contatti per ogni tappetino;
- acciappino: un'isola è abitata da due leoni alla ricerca di cibo (contrassegnare i leoni con un nastro). Quando le belve catturano un giocatore gli consegnano il nastro. I giocatori vengono catturati se sono toccati oppure se si trovano sulla stessa isola del leone.

Perché? Rafforzamento della caviglia, forza di salto (elevazione).

Tappetone mobile



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Formare due gruppi e disporli uno di fronte all'altro. Al centro si trova un tappetone (lato sdrucciolevole rivolto a terra). Quale gruppo riesce per primo a spingere il tappetone oltre la linea avversaria atterrando sul fondoschiena e con le gambe allungate in avanti? Si salta sempre in modo alternato: dapprima uno o due bambini del gruppo A che prendono contemporaneamente la rincorsa e saltano e poi uno o due del gruppo B, e così via.

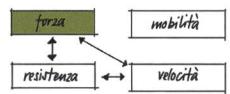


Consiglio: con i bambini di 5 o 6 anni basta un tappeto meno spesso altrimenti per riuscire ad infondergli la spinta necessaria devono saltare in diagonale tre bimbi simultaneamente.

Variante: Ogni gruppo ha il proprio tappetone, che va collocato ad una determinata distanza. I bambini cercano di correre molto rapidamente (più veloce si ritorna al punto di partenza prima potrà partire il concorrente successivo).

Perché? Tecnica di salto con una breve rincorsa.

Sempre più lontano!



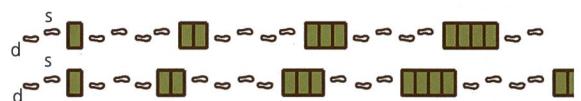
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Lungo una pista disporre degli ostacoli estesi sempre più larghi (ad es. un blocco di gommapiuma, seguito da due blocchi di gomma piuma disposti uno vicino all'altro, seguiti da tre blocchi, ecc.). Mantenere la stessa distanza fra un ostacolo e l'altro, in questo modo si eseguirà l'esercizio senza cambiare ritmo. Chi riesce a superare quanti ostacoli?

Varianti:

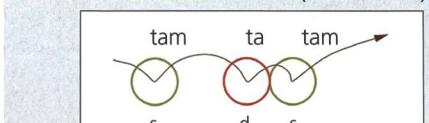
- Come staffetta: due gruppi e due piste vicine. La staffetta permette di aumentare il ritmo fra i vari ostacoli. Di conseguenza i bambini eseguiranno dei salti in lungo a partire dallo sprint.
- cambiamento di ritmo: cambiare la distanza fra gli ostacoli in modo tale che fra di essi si corra con ritmi diversi.
- Pendenza verticale: eseguire salti in verticale per aumentare l'angolo di stacco.

Perché? Eseguire molti salti in lungo.



Osservazioni metodologiche

- Evitare rincorse troppo lunghe, dopo due o tre secondi i bambini hanno già raggiunto la velocità massima. Con una rincorsa lunga si giungerebbe quindi al momento dello stacco con una velocità ridotta.
- I bambini non devono guardare la pedana durante lo stacco, poiché questo movimento influirebbe sulla posizione di stacco (il salto va eseguito in posizione eretta).
- Per mantenere un'elevata intensità, formare quattro colonne e saltare nella buca sulla larghezza.
- Nel caso in cui si utilizzasse un trampolino (co-perchio di cassone) gli ultimi due appoggi devono essere fatti alla stessa altezza per garantire un appoggio attivo del piede.
- Disporre dei cerchi per terra può favorire un buon ritmo durante la rincorsa (tam-ta-tam).



Pozzanghere

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Disporre dei tappetini per la palestra, lasciando spazio a sufficienza fra di loro. I tappetini rappresentano delle pozanghere che i bambini devono oltrepassare senza entrarci con i piedi. Saltando sopra la pozanghera diagonalmente fa guadagnare 1 punto, sulla lunghezza 2 punti.

Consiglio: utilizzare un numero di tappetini sufficiente per evitare scontri. Non bisogna saltare sullo stesso tappetino più volte consecutivamente. All'esterno si possono sostituire i tappeti con delle corde per saltare.

Variante: fra una pozanghera e l'altra bisogna poter compiere esattamente quattro passi (cinque contatti al suolo), ciò che favorisce la ritmizzazione, la differenziazione e la lateralizzazione.

Perché? Salto in lungo con una breve rincorsa.

**Fosse mobili**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

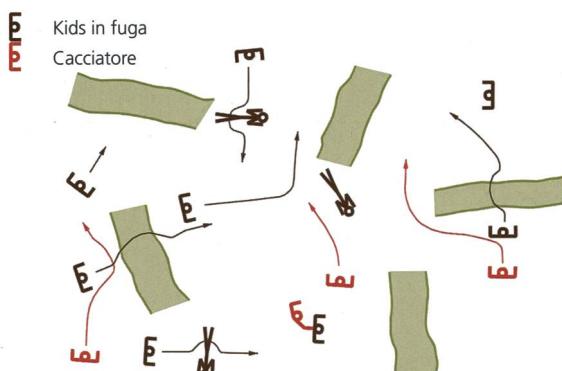


Come? Formare delle fosse con delle funicelle (disporre per terra parallelamente due corde ad una distanza di 50-100 cm). Formare due squadre: i cacciatori e i bambini liberi. I cacciatori restano sempre gli

stessi, mentre i bambini che vengono catturati sono trasformati in fosse e devono sdraiarsi per terra a pancia in giù. Possono essere liberati solo se dei bambini liberi li superano con un salto (saltare 1x, 2x, o 3x a seconda della velocità di gioco scelta dal monitor). La vittoria va ai cacciatori se tutti i bambini liberi sono stati trasformati in fosse e ai bambini liberi se riescono a resistere per 3 o 5 minuti senza trasformarsi tutti in fosse.

Consiglio: contrassegnare i cacciatori con dei nastri che sono poi consegnati alle prede catturate.

Perché? Favorire il salto in lungo a partire da uno sprint.

**Colpo di testa**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Il monitor appende un nastro ad una sbarra che tiene sollevata a ca. 1-2 m dopo la zona di stacco. Dopo lo stacco i bambini devono cercare di toccare il nastro con la testa (colpo di testa).

Consiglio: a seconda dell'effetto ricercato modificare l'altezza e la distanza del nastro. Nella maggior parte dei casi i bambini tendono a sfiorare la sabbia, bisognerebbe perciò incitarli a elevarsi disponendo il nastro in alto.

Perché? Estensione completa del corpo durante lo stacco. Sulla pedana di stacco puntare lo sguardo lontano verso l'alto (atteggiamento fiero).

Salta e blocca

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Allestire una pista formata di tappetini collocati ad una distanza di 1-2 m gli uni dagli altri (fosse). I bambini saltano sopra le fosse sollevando il ginocchio libero e con la gamba d'appoggio tesa. Cercano di restare il più a lungo possibile in questa posizione prima di posare il piede per eseguire il salto successivo sul prossimo tappetino. Durante l'ultimo salto sul tappetone rimanere perfettamente immobili sino all'atterraggio. L'atterraggio avviene nella posizione del telemark (una gamba davanti all'altra).

Perché? Allungarsi totalmente e lanciarsi durante lo stacco; bloccare i segmenti e mantenere la posizione durante la prima fase di volo per poter passare all'altro salto.

Tecnica adatta ai bambini

Per i più giovani si consiglia di iniziare con il salto raccolto (dopo lo stacco raccogliere le gambe e rimanere in questa posizione fino all'atterraggio). Quando i bambini avranno sviluppato la forza e la stabilità sufficienti si può passare al salto con un passo. Dopo lo slancio, il bambino cerca di rimanere in aria immobile con la gamba d'appoggio tesa in avanti e con l'altra flessa, dopodiché tende in avanti anche

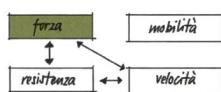
quest'ultima per affrontare l'atterraggio. Altre forme come il salto a forbice o il salto in estensione non sono adatte ai bambini perché non sono ancora in grado di volare sufficientemente a lungo per poter eseguire correttamente queste tecniche.



Claudicare

I salti multipli permettono ai bambini di collegare fra di loro un gran numero di salti diversi con un'intensità meno elevata rispetto ad un salto unico. In questo modo si migliorano la forza del piede e il rilassamento. Il salto triplo esige delle qualità fisiche particolari poiché sollecita molto intensamente le articolazioni.

Sulle scale



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

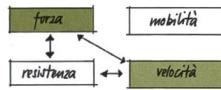
Come? Costruire una scala con degli elementi di cassone. Dietro la scala disporre un tappetone. I bambini saltano oltre le scale e

atterrano sul tappetone. I primi due salti sono eseguiti come nel salto triplo con una gamba e il terzo con l'altra (si-si-de o de-de-si).

Consiglio: per gli avanzati: allontanare i gradini in modo tale che i salti non avvengano solo in altezza ma anche sulla lunghezza.

Perché? Elevazione e acquisizione della sequenza di passi corretta (si-si-de risp. de-de-si). L'esercizio costringe il bambino a saltare per tre volte alla stessa lunghezza (spesso il primo salto risulta essere quello più lungo e il secondo il più corto).

Staffetta monogamba



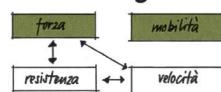
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Da due a quattro squadre. I bambini devono percorrere il tragitto fino al paletto sulla gamba sinistra e ritornare al punto di

partenza sulla destra.

Perché? Rafforzamento delle gambe e cercare la lunghezza del salto.

Moulin Rouge



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Saltellare in avanti a gambe unite. Se funziona, dopo ogni due saltelli introdurre delle varianti come sollevare il ginocchio o tendere la gamba in avanti e in alto. Il bambino collega dunque un salto su due gambe a un salto su una gamba. Più difficile: tendere la gamba sinistra in avanti, poi lateralmente e di nuovo in avanti. Eseguire poi l'esercizio con la gamba destra, mantenendo lo stesso ritmo. Altra possibilità: portare il tallone contro le natiche, skipping, gamba tesa in avanti e poi cambiare lato.

Consiglio: si tratta di forme complesse che vanno dunque introdotte progressivamente.

Variante: introdurre dei compiti coordinativi supplementari con le braccia.

Perché? Rafforzamento delle caviglie, allungamento.

Osservazioni metodologiche

- Allenare la muscolatura del busto permette di ottenere una posizione stabile durante l'esecuzione di una sequenza di salti. Nel caso contrario sarebbe difficile ammortizzare i colpi nella zona dorsale.
- Durante l'infanzia, i salti multipli servono soprattutto a rafforzare le caviglie poiché l'ampiezza dei salti viene aumentata e l'intensità diminuita.

- Per ulteriori informazioni ed esercizi relativi al rafforzamento delle caviglie si può consultare il manuale G+S-Kids – Esempi pratici (2009).

A colori

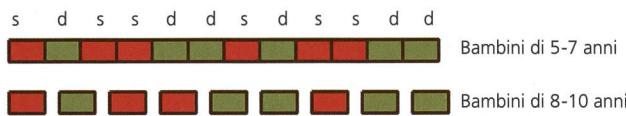
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Allestire una pista di tappeti di colori diversi. I bambini cercano di eseguire un salto su ogni tappeto. Sui tappeti blu salti con la gamba destra e su quelli arancioni con quella sinistra.

Consiglio: se i tappeti sono di un solo colore, la metà della fila può essere girata.

Variante: introdurre dei compiti coordinativi supplementari per le braccia.

Perché? Saltare sui tappeti in modo coordinato (combinare salti con una gamba sola a salti in corsa).

**Con la funicella**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

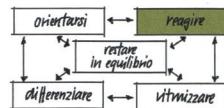
Come? Salti in corsa con giro simultaneo della corda ad ogni salto.

Consiglio: parte superiore del corpo eretta, movimento regolare in avanti e sollevamento attivo del ginocchio.

Variante:

- spostarsi al galoppo saltando con la funicella con accentuazione del salto verso l'alto;
- diverse forme di salto con la funicella sul posto: su una gamba sola/burattino/saltelli a zig zag/salti incrociati.

Perché? Rafforzamento delle caviglie, elevazione.

Salto triplo da fermi

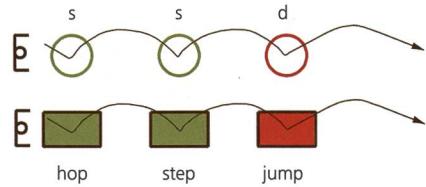
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Da fermi i bambini cercano di raggiungere il punto più lontano nella sabbia o su un tappeto eseguendo tre salti consecutivi. La sequenza dei salti deve corrispondere a quanto segue: sinistra-sinistra-destra o destra-destra-sinistra (analogamente a quella del salto triplo).

Consiglio: all'inizio si possono disporre dei cerchi o dei tappeti di colore diverso alla stessa distanza (gamba sinistra cerchio blu, gamba destra cerchio rosso). In questo modo i bambini sono costretti a saltare sempre alla stessa distanza.

Variante: dopo una breve rincorsa (2-3 passi doppi).

Perché? Allenare la giusta sequenza di salti del salto triplo (si-si-de-ripi. de-de-si).



Tutto, ma proprio tutto per i salti

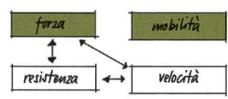
ae
alder + eisenhut

Sfiorare le nuvole

Alla base del salto in alto vi sono il ritmo della rincorsa (tam-ta-tam), l'appoggio attivo del piede durante lo stacco e l'estensione completa del corpo. Soltanto con un'estensione completa durante lo stacco si può raggiungere la giusta elevazione.

Raccolta di mele

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? I bambini devono cogliere delle mele appese all'albero (nastri appesi agli anelli o ad una corda tesa) dopo una rincorsa di 4 fino a 5 passi. Si ottiene un punto quando si riesce a cogliere una mela. Più alto è il nastro più punti si ottengono.

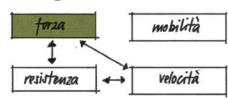
Variante: stesso esercizio ma toccando il nastro con la punta del piede, ciò che stimola la mobilità delle gambe e introduce alla tecnica ventrale (detta anche straddle).

Consiglio: questo esercizio può essere eseguito anche in un bosco. In questo caso bisognerebbe provare a toccare i rami o le foglie più alti.

Perché? Estensione completa del corpo, introduzione dei segmenti liberi.

Canguri

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



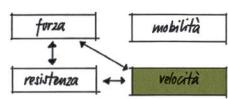
Come? Serie di salti in corsa ($4 \times 15-20m$) atterrando sulla gamba di stacco, cambio di gamba ad ogni salto. L'obiettivo è di sollevarsi da terra il più possibile.

Variante: eseguire da 8 a 10 salti in verticale sopra dei piccoli ostacoli utilizzando sempre la stessa gamba; da 3 a 4 tentativi per gamba.

Perché? Appoggio attivo del piede; l'atterraggio sulla gamba di stacco favorisce inoltre lo slancio in verticale.

Motociclista

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Un bambino percorre la strada di un passo come un motociclista. Due o tre altri bambini cercano di seguire la sua scia. In curva, i motociclisti devono inclinarsi verso l'interno. In un secondo tempo i bambini cercano di accelerare alla fine della curva.

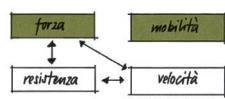
Variante:

- staffetta, la strada del passo è segnalata con dei coni e si corre a staffetta (squadre di 5-6 giocatori). Se si aumenta la velocità i bambini sono costretti automaticamente ad inclinare maggiormente il loro corpo in curva;
- il bambino corre in un cerchio che continua a restringersi fino a quando raggiunge il centro del guscio della lumaca.

Perché? Rincorsa incurvata (curva verso l'interno utilizzata nel flop).

Ponti

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate e mani appoggiate a terra accanto alla testa. Sollevare le cosce in modo tale che solo le punte dei piedi e le mani siano a contatto con il pavimento. Il resto del corpo forma un arco (ponte) in aria.

Variante: eseguire il ponte sul tappeto del salto in alto. Dalla posizione del ponte passare velocemente all'atterraggio sulla schiena e poi molleggiando sul tappetone ritornare direttamente nella posizione arcuata.

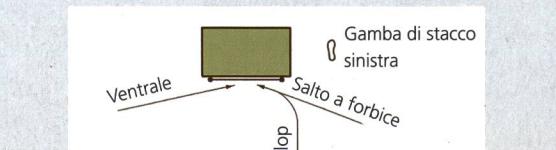
Perché? Posizione del ponte per superare l'asticella durante il flop.

Svariate tecniche

Nel salto in alto occorre saltare il più in alto possibile. L'unica regola da rispettare è che i bambini eseguano lo stacco con una gamba. È indifferente quale tecnica venga utilizzata. La forma più semplice per i più piccoli è il salto a forbice, anche se vorranno riuscire a superare l'asticella il più rapidamente possibile con la schiena (fosburyflop). Una tecnica che richiede una rincorsa incurvata, uno stacco con successiva rotazione e il superamento dell'asticella con la schiena. Per i bambini tuttavia la fase di volo è troppo corta per collegare tutte le azioni richieste per effettuare un salto completo. Spesso poi commettono anche degli errori, perché non saltano in alto ma direttamente nell'asticella.

Perché allora non provare con un'altra tecnica? Lo straddle è l'ideale in questi casi e i bambini lo imparano con facilità. Permette di dissipare ogni timore nei confronti dell'asticella perché possono guardarla mentre la superano. Il salto ventrale rappresenta inoltre una valida alternativa anche per i ragazzini che conoscono già perfettamente il fosburyflop. Grazie ad esso infatti possono ampliare il loro bagaglio di movimenti e migliorare la rappresentazione del movimento e le sensazioni da esso suscite.

Spesso bastano dei piccoli adeguamenti per passare da una tecnica all'altra (v. esercizi «Raccolta di mele» o «Seduti su un cassone»). Anche la ginnastica agli attrezzi si avvicina alla tecnica del salto ventrale.



Seduti su un cassone

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



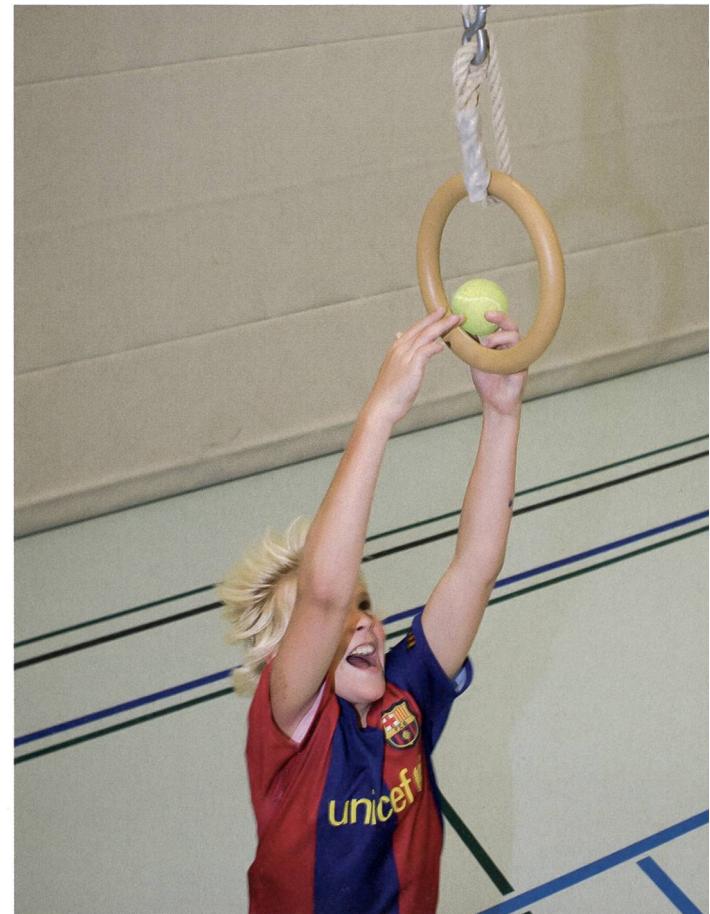
Come? Il bambino corre come per eseguire un salto in alto (flop) e cerca di sedersi su un cassone. Lo slancio avviene con una gamba sola e non bisogna appoggiare le mani. Chi riesce da una linea predefinita

a sedersi il maggior numero di volte sul cassone in un minuto e mezzo? Con i cassoni più alti si ottengono più punti. Usare le due gambe d'appoggio (rincorsa).

Consiglio: durante lo stacco appoggiare il piede nella direzione della corsa (angolo di 20 gradi circa rispetto al cassone). Collocare il cassone contro la parete oppure a forma di T, per evitare che si rovesci. Al posto del cassone si può utilizzare anche il carrello dei tappetini. Una variante particolarmente adatta ai più piccoli perché si può regolare meglio l'altezza (togliendo uno o più tappetini).

Variante: per migliorare la tecnica dello straddle (ventrale) i bambini possono prendere la rincorsa rettilinea, lanciare in alto la gamba libera, eseguire una mezza rotazione parallelamente al cassone (posizione ventrale) e atterrare a quattro zampe.

Perché? Impiego della gamba libera, rotazione dopo lo stacco (flop).



Giardino di salti

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Diversi ostacoli sono disseminati sul pavimento (blocchi di gommapiuma, corde tese, panchine, palloni medicinali, ecc.). Appendere dei nastri a diversi attrezzi (anello, canestri, corde tese, ecc.).

I bambini hanno due minuti di tempo per superare il maggior numero di ostacoli a terra e toccare con la testa o con le mani i nastri appesi.

Consiglio: non si può toccare due volte di seguito lo stesso oggetto oppure superare per due volte consecutivamente il medesimo ostacolo. Prevedere spazio a sufficienza per evitare gli scontri.

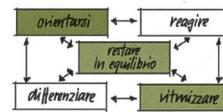
Variante:

- disporre gli ostacoli in modo tale che fra uno e l'altro si compiano sempre due o quattro passi (3 o 5 contatti al suolo), ciò che favorisce il ritmo e la mobilità;
- superare gli ostacoli con le gambe tese (salto a forbice); le anche restano alte durante lo stacco.

Perché? Sperimentare molti salti; ritmizzazione e differentiazione fra gli ostacoli.

Nell'oblò

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Dopo una rincorsa incurvata (come nel flop) lanciare una pallina da tennis in aria con la mano esterna in modo tale da farla passare in un anello e poi riprenderla con l'altra mano. Disporre gli anelli a diverse altezze. Ogni anello collocato 10 cm sopra il braccio teso del bambino offre 1 punto, a + 20 cm si ottengono 2 punti e a +30 cm 3 punti. Si possono pure racimolare punti supplementari con una buona elevazione e una tecnica ottimale.

Variante: lo stesso esercizio può essere eseguito all'esterno con una corda tesa sopra la quale bisogna far passare una palla (da dietro in avanti) senza toccare la corda.

Perché? Estensione completa del corpo, impiego dei segmenti liberi, rotazione dopo lo stacco (flop).

Osservazioni metodologiche

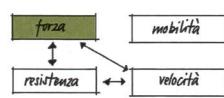
- Importante: per iniziare è bene proporre degli esercizi che favoriscono l'estensione completa del corpo e uno stacco ottimale. Ciò significa saltare per toccare con le mani degli oggetti sospesi in aria (anello, nastri appesi in aria, ecc.). Questi esercizi possono essere introdotti anche nella messa in moto.

- L'acquisizione della tecnica che consente di superare l'asticella non è prioritaria.
- Privilegiare l'elastico all'asticella perché esso incrementa l'intensità e riduce la paura prima del salto. L'elastico dovrebbe essere collocato sufficientemente in alto affinché i bambini siano costretti a cercare l'altezza.
- Adattare l'altezza ai livelli diversi dei bambini.
- Segnalare la pista della rincorsa (gesso, coni, corda, ecc.).

Come Tarzan

L'asta attira come per magia i bambini, perché è una disciplina ludica che non hanno sempre modo di praticare. E inoltre può essere introdotta con dei semplici esercizi. Questo salto esige delle qualità di ginnasta, velocità, rilassamento e un tronco ben saldo.

Tarzan



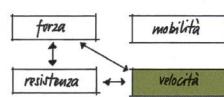
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Dondolare da cassone a cassone con la fune o con gli anelli. I più avanzati possono farlo assumendo la posizione dell'orango tango (piedi all'altezza delle mani).

Variante: alla fine dell'oscillazione il bambino supera una corda tesa davanti al materasso, lanciando le gambe in alto, spingendosi con le braccia ed effettuando una semirotazione (per superare la corda in posizione ventrale).

Perché? Movimento oscillatorio, rafforzare.

Afferra la mia asta!

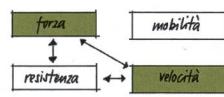


| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Formare un cerchio. Ogni giocatore ha un'asta che tiene davanti a sé. Al segnale (sinistra/destra) tutti lasciano cadere la loro asta a sinistra, rispettivamente a destra e ne afferrano un'altra. Se il gioco funziona si può ingrandire il cerchio per aumentare la distanza da percorrere per prendere l'asta.

Perché? Primi contatti con l'asta, velocità e reazione.

Lancillotto



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

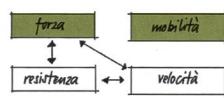
Come? Durante una corsa progressiva (20m) cercare di toccare con la punta dell'asta una palla o un palloncino appeso (appendere l'asta ad un canestro con una corda).

Consiglio: fare attenzione a che l'asta venga condotta lateralmente. Le mani sono disposte sull'asta ad una distanza di circa un avambraccio l'una dall'altra e la mano che sta dietro deve rimanere all'altezza dei fianchi (questi sono rivolti nella direzione della corsa come nello sprint).

Variante: dopo lo sprint (10-15 m) cercare di colpire un anello che si trova a terra. Negli ultimi metri di corsa l'asta viene abbassata e le mani sollevate. Imbucando, le braccia devono essere tese (estensione completa del corpo). Questo esercizio aiuta a migliorare la precisione di imbucata e la valutazione delle distanze.

Perché? Saper condurre con tranquillità l'asta durante lo sprint.

Acrobazie ginniche



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Due bambini di altezza analoga stanno in piedi con i piedi appoggiati in modo stabile a terra (gambe leggermente divaricate, busto teso) e tengono ognuno un'estremità di un'asta sulla spalla, simulando una sbarra. Il terzo bambino cerca di salire sull'asta appoggiandovi la pancia.

Variante: più facile, capriola all'indietro su un tappetino o sull'erba; più difficile, capriola all'indietro con slancio sulle mani per raggiungere la posizione dello stand.

Perché? Rovesciarsi in avanti e uscire dall'asta; questi elementi ginnici fanno parte della formazione globale dell'allievo e assumono un ruolo determinante nella progressione metodologica del salto.

Cosa fare in mancanza di materiale?



Non tutte le scuole o società dispongono di un'infrastruttura adatta al salto con l'asta. Il problema è facilmente risolvibile. Molte società di atletica leggera liquidano delle vecchie aste che si prestano molto bene per introdurre i bambini a questa disciplina. È sufficiente accorciarle a 2,5-3 m. Oppure si possono acquistare delle aste di legno, di bambù o di alluminio di 2,5-3 m di lunghezza e 3-4 cm di diametro (materiali utilizzati nel settore edile), evidenziare l'impugnatura con del nastro adesivo e conficcare una pallina da tennis intagliata nella punta. La rigidità non rappresenta un problema all'inizio perché i più piccoli non dispongono ancora della forza necessaria per piegare l'asta. All'esterno, la buca del salto in lungo è la struttura ideale per allenare il salto con l'asta. In palestra invece questo impianto può essere allestito come illustrato nella foto.

Funambolo

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Conficcare le due estremità di un'asta sotto un tappetino. I bambini cercano di passare da un tappetino all'altro camminando in equilibrio sull'asta.

Variante: due aiutanti sono accovacciati e ognuno tiene saldamente con le mani e fra le gambe un'estremità dell'asta. I gomiti poggiano sulle ginocchia e la schiena è eretta. Una terza persona cerca di tenersi in equilibrio sull'asta o addirittura di camminare (esercizio adatto per bambini fra i 9 e i 10 anni).

Attenzione: controllare che gli aiutanti assumano la posizione corretta!

Perché? Migliorare l'equilibrio.

Dalla vetta a valle

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Passare sopra un crepaccio oscillando con l'asta in mano sospesi a delle corde (due elementi di cassone nel senso della lunghezza ad una distanza di 1 fino a 1,5 metri). In seguito si scende a valle superando i corsi d'acqua utilizzando l'asta (da tappetino a tappetino). Aumentare progressivamente la distanza fra i tappetini.

Consiglio: il braccio più in alto resta sempre teso!

Perché? Familiarizzarsi con l'asta, sospendersi all'asta.

La scopa della strega

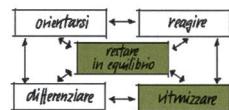
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Sollevare l'asta e tendere le braccia. Rincorsa di 3 fino a 5 passi poi imbucare l'asta nella sabbia o nell'erba, saltare «dentro» nell'asta in modo dinamico e mettersi a cavalcioni sull'asta (una gamba passa a destra, l'altra a sinistra).

Perché? Imparare ad imbucare l'asta nell'asse, saltare nell'asta e lasciarsi portare da essa. Esercizio obbligatorio!

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Fisarmonica

Come? Definire una zona di atterraggio con delle corde tese. Collocare dei cerchi a zig zag che segnalano le cassette d'imbucata. Chi riesce a raggiungere la zona di atterraggio a partire dal cerchio più lontano? Da 2 a 3 tentativi.

Variante: eseguire l'esercizio in un bosco. Delimitare delle buche nei punti più propizi.

Perché? Saltare in lontananza e lasciarsi portare dall'asta.

Osservazioni metodologiche**Coordinazione crociata**

Nella maggior parte dei casi i bambini scoprano da soli come devono tenere l'asta e da quale lato devono lanciarsi. Ciononostante alcuni di loro hanno bisogno di qualche piccola correzione. Determinante è la mano più forte: per i destrorsi si tratta del braccio destro e per i mancini di quello sinistro. I destrorsi saltano con la gamba sinistra e i mancini con la gamba destra. È il braccio della mano alta che determina da che lato l'atleta supera l'asta, in questo modo non intralicia i movimenti (destrorsi lato destro, mancini lato sinistro).

Gli elementi ginnici classici

- Capriola in avanti + indietro, uscita dalla sbarra con mezza rotazione ecc. devono essere acquisiti parallelamente all'oscillazione all'asta.
- Iniziare a saltare con l'asta nella buca di sabbia. Il vantaggio è che la cassetta d'imbucata non è fissa, ciò che non costringe a fare una rincorsa perfetta. Inoltre scomparire il grande ostacolo rappresentato dal grande materasso.
- Per insegnare ai bambini il modo di saltare nell'asta e lasciarsi portare da essa non c'è nulla di meglio dell'esercizio «La scopa della strega».
- Evitare di correggere con espressioni quali «sinistra-destra» e privilegiare piuttosto frasi del tipo «stacco con l'altra gamba» o «saltare dall'altra parte dell'asta».

Sicurezza

- Per le forme di salto globali segnare l'altezza massima dell'impugnatura: impugnare l'asta tenuta verticalmente nel punto più alto toccato dal braccio teso. Collocare la mano alta da 2 a 4 spanne sopra questa posizione. Con i più avanzati aumentare l'altezza dell'impugnatura.
- Per motivi di sicurezza, segnalare con un cerchio o un anello la cassetta d'imbucata.
- Se si utilizzano delle aste lunghe mantenere una distanza sufficiente fra di loro.



Adrenalina

Nel salto con l'asta, oltre alle competenze condizionali e coordinate, anche la psiche (valicamento) gioca un ruolo decisivo. Occorre una buona dose di sana fiducia nei propri mezzi e di capacità decisionale per saltare nell'asta e lasciarsi portare da essa.

Spiderman (asta)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Disporre un tappeto davanti alla parete. Esso funge da buca per il salto con l'asta. Prendere la rincorsa e saltare contro il muro. Aiutandosi con l'asta cercare di rimanere incollati alla parete con i piedi.

Perché? Sviluppare il coraggio e migliorare la tecnica d'imbucata.

Sensazione di volo (asta)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? I bambini oscillano con l'asta dal cassone al materasso con l'aiuto del monitor. Questi mantiene l'asta stabile e la conduce, aiutando l'allievo a raggiungere il materasso in tutta sicurezza. Il cassone si trova a ca. 1,5 m dietro la cassetta d'imbucata. I bambini dappri-ma si trovano nella parte anteriore del cassone tenendo l'asta verticalmente. La posizione delle mani va mantenuta per tutta la rincorsa per evitare che sia impugnata troppo in alto.

Consiglio: è importante che i bambini non lascino l'asta fino al momento in cui sono davvero sicuri di atterrare sul materasso. Il mon-tore deve sapere se ha davanti a sé un destrorso o un mancino per evitare di mettersi dal lato sbagliato.

Variante: eseguire l'esercizio superando una corda leggermente tesa. Dopo lo stacco i bambini devono puntare le gambe verso l'alto.

Perché? Sperimentare la sensazione di volo, vincere la paura.

Il morso del serpente

(salto in alto)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Il monitor e un bambino tengono una lunga corda a terra e creano il movimento di un serpente muovendola di qua e di là. Da 3 a 5 bambini cercano di saltare nella corda senza ri-manervi impigliati.

Variante: il monitor gira attorno al proprio asse tenendo la corda a terra. Ad ogni rotazione i bambini devono saltare sopra la corda senza rimanere impigliati. Quando un bambino frena il movimento della corda viene eliminato. Chi sopravvive più a lungo?

Perché? Rafforzare le caviglie, elevazione e differenziazione.

Tiro in corsa (salto in alto)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Quale gruppo fa il maggior numero di canestri in un de-terminato tempo? Dopo ogni tentativo bisogna passare la palla dietro la linea di fondo, da dove parte il concorrente successivo.

Consiglio: prevedere lo stacco con una gamba sola. A seconda del livello si può eseguire la rincorsa con una curva verso l'inte-riero. Fare l'esercizio da entrambi i lati!

Variante: il gruppo A assolve un percorso (salti, equilibrio, strisciare, slalom). Il gruppo B nel frattempo si dedica ai canestri. Quando tutto il gruppo A ha terminato il percorso ci si scambia-no i ruoli. Quale gruppo fa il maggior numero di canestri?

Perché? Slancio in alto, estensione completa del corpo, spirito di gruppo.



Ringraziamo gli autori di questo inserto pratico

Nicola Gentsch è docente di educazione fisica e di atletica leggera all'Università di Basilea, nonché esperto G+S Atletica leggera e esperto G+S Kids.
> n.gentsch@lvfrenke.ch

Andreas Weber è capodisciplina Atletica leggera, responsabile G+S in ambito di teoria dell'allenamento e docente alla SUFSM.
> andreas.weber@baspo.admin.ch

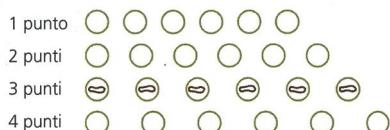
Challenge**(salto in lungo/salti multipli)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

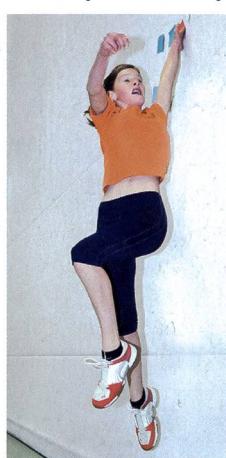
Come? Diverse piste di cerchi disposte a distanze diverse. Chi riesce ad attraversare il corridoio con il più grande scarto senza toccare i cerchi?

Consiglio: scegliere la lunghezza dello slancio (l'ideale sono quattro passi).

Perché? Rafforzare la caviglia, rilassamento generale e fiducia in sé stessi.

**Post-it (salto in alto)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Due squadre. Ogni componente del primo gruppo ha un post-it che appende il più in alto possibile sulla parete. I bambini della seconda squadra cercano di prenderlo (un tentativo a testa). Quanti post-it restano appesi alla parete? Due o tre tentativi.

Consiglio: i post-it sono tenuti con la mano esterna e non ci si può appoggiare alla parete per salire più in alto! Possibilità di aggiungere la rincorsa a semicerchio. Sostituire i post-it con un grosso pezzo di nastro adesivo piegato a metà.

Variante: due fogli con un cerchio disegnato sono appesi ad un'altezza di 1,6-2 m circa. Chi riesce a disegnare il volto più simpatico?

Perché? Allenare l'estensione completa del corpo. Con la rincorsa con curva verso l'interno la parte alta del corpo è leggermente inclinata all'indietro e la spalla esterna più alta.

Guado**(salto in lungo/salti multipli)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Gli allievi devono attraversare un fiume selvaggio saltando da un sasso all'altro (tappetini o cerchi). Il primo si lancia e sceglie una via per raggiungere la riva opposta. Il secondo percorre il suo stesso tragitto seguendolo direttamente (variante semplice) oppure aspetta che abbia raggiunto la riva opposta (più difficile) e riproduce il percorso a memoria.

Varianti:

- il primo salto impone anche la combinazione di passi, ad esempio: si-si-de-de-si-de-si-si, ecc.;
- dopo ogni traversata si toglie un sasso (aumentare gli scarti).

Perché? Rafforzare la caviglia, migliorare la concentrazione e la coordinazione.

Torre Eiffel (salto in alto)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Due squadre, ognuna sceglie l'altezza dell'elastico per la gara. Per due minuti i concorrenti saltano (stacco su una gamba) a turno. Si contano in seguito il numero di tentativi validi e si moltiplicano per l'altezza. Quale squadra ha totalizzato il maggior numero di metri?

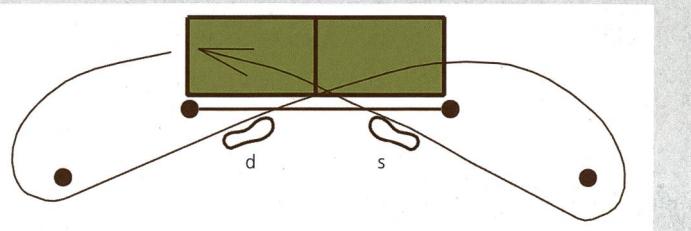
Variante: chi resta in gioco più a lungo aumentando progressivamente l'altezza dell'elastico?

Consiglio: sostituire il tappeto di ricezione con dei tappetini per accentuare lo slancio.

Perché? Simulare delle gare, comportamento tattico.

Da entrambi i lati

Allenare entrambi i lati (gamba destra e gamba sinistra) è molto importante nell'atletica leggera, perché permette di migliorare la motricità fine stimolando i due emisferi cerebrali. Si riduce inoltre il rischio di squilibrio muscolare che potrebbe causare conseguenze molto fastidiose. La miglior cosa da fare è di scegliere delle forme di organizzazione che favoriscono i salti da entrambi i lati. A lato un esempio con il salto in alto:



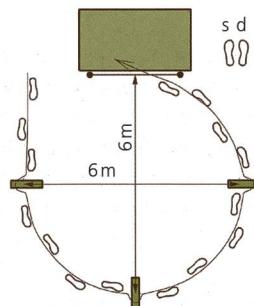


Come dei veri campioni!

Gli esercizi preparatori sono utili ma è giunta l'ora di passare a delle forme di salto che si avvicinano a quelle eseguite dai campioni. Grazie a qualche adeguamento (rincorsa più corta, piccoli trampolini, ecc.) i bambini avranno presto l'impressione di imitare i loro idoli.

Ronda diurna (salto in alto)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Come? Salti di corsa al di sopra di tre ostacoli disposti su un semicerchio (elementi di cassone, panchine, piccoli ostacoli). Il quarto salto si conclude sul tappeto.

Consiglio: ritmo di tre passi, rincorsa incurvata e slancio sulla gamba interna al cerchio.

Perché? Ritmo della rincorsa (tam-ta-tam)/slancio dopo una rincorsa a semicerchio.

Piedi in alto! (asta)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Dopo una breve rincorsa, l'allievo imbuca l'asta nel cerchio collocato nella sabbia, fa passare il proprio corpo da un lato dell'asta, solleva i piedi e cerca di superare una corda (tenuta dagli allievi) con una semirotazione.

Perché? Integrare il movimento di rovesciata dopo lo stacco.

Trampolino (salto in lungo)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Disporre un coperchio di cassone sulla lunghezza davanti alla buca per i due ultimi appoggi. Il penultimo passo è lungo, mentre l'ultimo è corto.

Consiglio: posare i due ultimi appoggi su un piano sopraelevato permette un impiego attivo del piede.

Perché? Allungare la fase di volo.

Buche di coccodrilli (salto in lungo)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Come? Allestire un corridoio di tappeti o di corde (all'esterno) che rappresentano delle buche. Gli allievi li superano con un ritmo di tre passi «sulla terra ferma». L'ultimo salto si conclude nella sabbia. Cambiare gamba ad ogni passaggio.

Consiglio: prevedere una seconda pista con distanze ridotte fra le buche che tenga conto delle differenze di statura e di livello dei bambini.

Varianti: su un ritmo di quattro passi per cambiare gamba ad ogni passaggio. Aumentare la velocità.

Perché? Ritmo della rincorsa e preparazione allo stacco.



All'assalto di centimetri!

Nei salti, i test e le forme di competizione devono tener conto della statura degli allievi e delle loro affinità a livello di piede di appoggio. Queste piccole prove permettono di misurare il livello di prestazione dei bambini e rappresentano un'ottima fonte di motivazione.

Tre per tutti

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Formare dei gruppi di tre bambini che si dispongono davanti alla buca. Il primo esegue il suo salto (senza rincorsa e a piedi uniti). Il secondo salta dal punto in cui è atterrato il primo e il terzo dal punto in cui è atterrato il secondo. Al termine del terzo salto i tre bambini si sdraianno sulla sabbia gli uni dietro gli altri e la distanza ottenuta rappresenta il risultato finale. In questo modo i più grandi non sono i favoriti perché la loro statura è sottratta al risultato!

Consiglio: le forme sociali motivano i bambini la cui statura può costituire un limite in alcune prove. Come test, per esempio, si può proporre quanto segue: la prova è riuscita se il bambino riesce a saltare la distanza rappresentata dalla propria statura + 10 cm in lunghezza.

Variante: idem con altre forme di salto – salto triplo o salti su una gamba sola.

Perché? Rafforzare la muscolatura della coscia (impulso) e i muscoli addominali (ricezione portando le gambe in avanti).

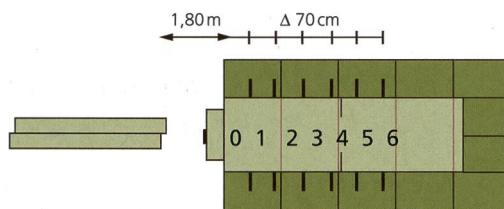
Asta lunga

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? I bambini si lanciano su una piattaforma formata da due panchine disposte l'una accanto all'altra e conducono la loro asta nella fessura che separa le panchine (2 cm), la imbucano davanti al cassone e si lanciano sul tappeto. Misurare il punto in cui atterra il piede meno lontano, anche se la ricezione è avvenuta da seduti.

Consiglio: per motivi di sicurezza disporre dei tappetini attorno alla struttura. Le zone possono essere segnalate con del nastro adesivo direttamente sul materasso o sui tappeti al suolo.

Perché? Sperimentare il movimento di oscillazione all'asta.



Bibliografia

- Katzenbogner, H.: **Kinder-Leichtathletik**. Philippka Verlag, 2002.
- Bader, R.: **Kinderleichtathletik – Band 1+2**. Kultusministerium B-W, Stoccarda, 1998.
- Georges, A.: **L'enfant et l'athlétisme**. Revue éducation physique et sport, Parigi, 1986.
- Vonstein, W.: **Fun in Athletics**. Meyer & Meyer, 2001.
- Inserto pratico «mobile» n.19: Salti. 2006.
- Aubert, F.; Blancon, T.; Levicq, S.: **Athlétisme, les sauts**. Ed. Revue EPS, Parigi, 2004.
- 2009, Fascicolo **Physis – Esempi pratici**.

Links

- Trovate altre forme di esercizi e di salti al sito www.gioventuesport.ch > Accentri > G+S Kids > Lezioni introduttive > Atletica leggera.
- Le prove che compongono la Kids-Cup sono molto attrattive e apprezzate dai bambini. Informazioni al sito www.kids-cup.ch
- Forme di test adattate alle età dei bambini: i test della Federazione svizzera di atletica leggera possono essere consultati al sito www.gioventuesport.ch, rubrica «Atletica leggera».

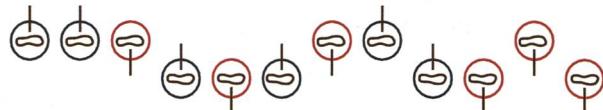
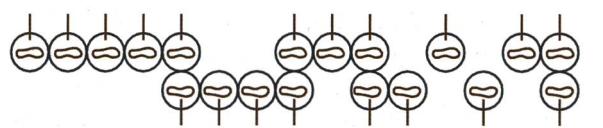
Labirinto (salti multipli)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Allestire una pista di 20 cerchi collocati a distanze regolari. Saltare in avanti da un cerchio all'altro eseguendo una semirotazione alla fine della serie. Compito supplementare con le braccia: quando il bambino posa il piede destro nel cerchio, tende il braccio destro di lato, col piede sinistro invece tende il braccio sinistro di lato, se appoggia entrambi i piedi tende lateralmente le due braccia.

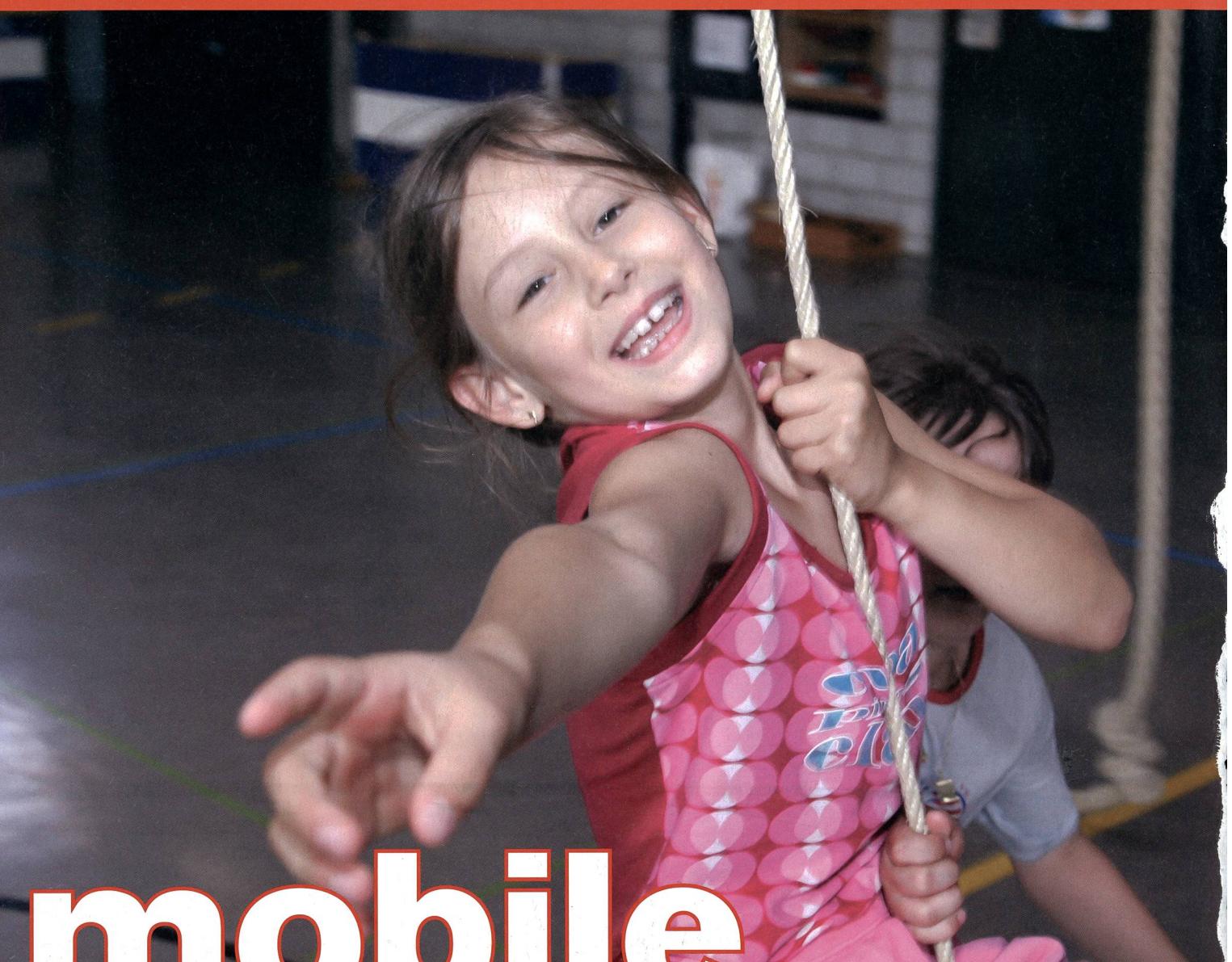
Consiglio: ideale per un test in cui il criterio principale è rispettare il ritmo.

Perché? Forma di test con componente coordinativa. Rafforzare la caviglia.



Disciplina regina: cerchio sinistro = gamba sinistra, cerchio destro = gamba destra, cerchio nero = braccio sinistro, cerchio rosso = braccio destro.

Una rivista per te



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.- / € 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.- / € 3.50 (+Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.- / Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.- / € 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPO, Redazione
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch