

Tecnica di corsa solo con input verbali

Non dire nessuna parola introduttiva, non svelare nulla sulla tecnica di corsa. Dire di ascoltare attentamente e di iniziare ad eseguire il movimento solo quando ho finito la frase. Quando fischio (o batto le mani) tutti devono subito fermarsi. È una misura di sicurezza, per evitare collisioni.

Saltellare all'indietro con i piedi pari	<ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una linea, sguardo in avanti, chiudere gli occhi. - La forma finale del movimento è spostarsi all'indietro saltellando. - Salta con i piedi pari all'indietro
Ev. Formare due gruppi per l'esercizio successivo	Un gruppo guarda e all'esercizio seguente entra in azione.
Saltellare lateralmente	<ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una linea, girarsi di 90 gradi verso destra, chiudere gli occhi. - La forma finale del movimento è spostarsi lateralmente saltellando. - Fai un passo laterale verso destra. - Trascina la gamba sinistra e appoggia il piede sinistro accanto al destro. - In seguito, esegui il movimento completo ma nella forma saltellata. - → con il secondo gruppo dare l'input: ora tutto con le gambe tese.
Lavoro dell'articolazione del piede	<ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una linea, sguardo in avanti, chiudere gli occhi. - La forma finale del movimento è spostarsi in avanti. - Sposta il peso sulla gamba sinistra. Solleva il tuo tallone destro finché solo le dita toccano ancora il pavimento. - Stai ora completamente al suolo con il piede destro. - Sposta il peso sulla gamba destra. Solleva il tuo tallone sinistro finché solo le dita toccano ancora il pavimento. - Stai ora completamente al suolo con il piede sinistro. - Fai alcune ripetizioni. - Ora tutto un po' più velocemente. - Esegui un movimento in avanti, in cui sollevi leggermente le punte delle dita dei piedi dal pavimento e le riappoggi alcuni centimetri più avanti.
Corsa calciata	<ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una linea, sguardo in avanti, chiudere gli occhi. - La forma finale del movimento è spostarsi in avanti. - Sposta il peso sulla gamba sinistra. Porta il piede destro verso il sedere e poi di nuovo giù sul pavimento. - Lo stesso dall'altra parte. - Ora un po' più velocemente. - Inclina leggermente il busto in avanti e controlla di avere una fase di volo.

Sollevare il ginocchio	<ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una linea, sguardo in avanti, chiudere gli occhi. - La forma finale del movimento è spostarsi in avanti. - Solleva il ginocchio destro, finché la coscia crea un angolo retto con il tronco. - Cerca l'equilibrio. - Riabbassa la gamba. - Solleva il ginocchio sinistro, finché la coscia crea un angolo retto con il tronco. - Cerca l'equilibrio. - Riabbassa la gamba. - Ripeti alcune volte. - Ora esegui i movimenti senza interruzione e un po' più velocemente. - Inclina leggermente il busto in avanti. - Ancora un po' più veloce.
Rimbalzi alternati	<ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una linea, sguardo in avanti, chiudere gli occhi. - La forma finale del movimento è spostarsi in avanti saltellando. - Stacco su una gamba sola e atterraggio sulla stessa gamba. - Cambiare gamba e ripetere.
Saltare a piè pari	<ul style="list-style-type: none"> - In piedi su una linea, sguardo in avanti, chiudere gli occhi - La forma finale del movimento è spostarsi in avanti saltellando. - Saltellare a piedi pari in avanti. - Alternatamente, sollevare un ginocchio durante il salto, atterraggio sempre sulle due gambe.

Avete notato che avete inserito il lavoro delle braccia automaticamente, sebbene non abbia detto niente a proposito?