

Schede di esercizi e programmi di allenamento «Allenamento ludico»



Con il riscaldamento prepari il tuo corpo prima dell'allenamento e preveni infortuni.

1. Taglia una fascia elastica affinché sia lunga circa 80 centimetri, annoda le estremità e stendila sul pavimento.
2. Posa un piede sulla fascia e fai scivolare l'altro piede sotto la fascia. Adesso muovi lentamente il piede sotto la fascia dal basso verso l'alto flettendo il ginocchio.
3. Poi avvolgi la fascia intorno agli avambracci. Spingi lentamente le braccia verso l'esterno e poi ricongiungile.
4. Ora avvolgi la fascia intorno ai piedi. Mettiti nella posizione in cui fai piegamenti sulle braccia. Tieni una gamba tesa e il piede fisso sul pavimento. Alternando le due gambe, muovi una gamba lentamente verso l'alto, mentre l'altra rimane sul pavimento.
5. Metti la fascia intorno alla schiena e tieni le due estremità con le mani. Ora anche le mani si trovano sulla schiena. Effettua con la mano in alto un movimento di lancio.



Inizia il tuo programma di allenamento solo dopo aver effettuato un corretto riscaldamento, con questo esercizio.

Ripetizioni raccomandate:

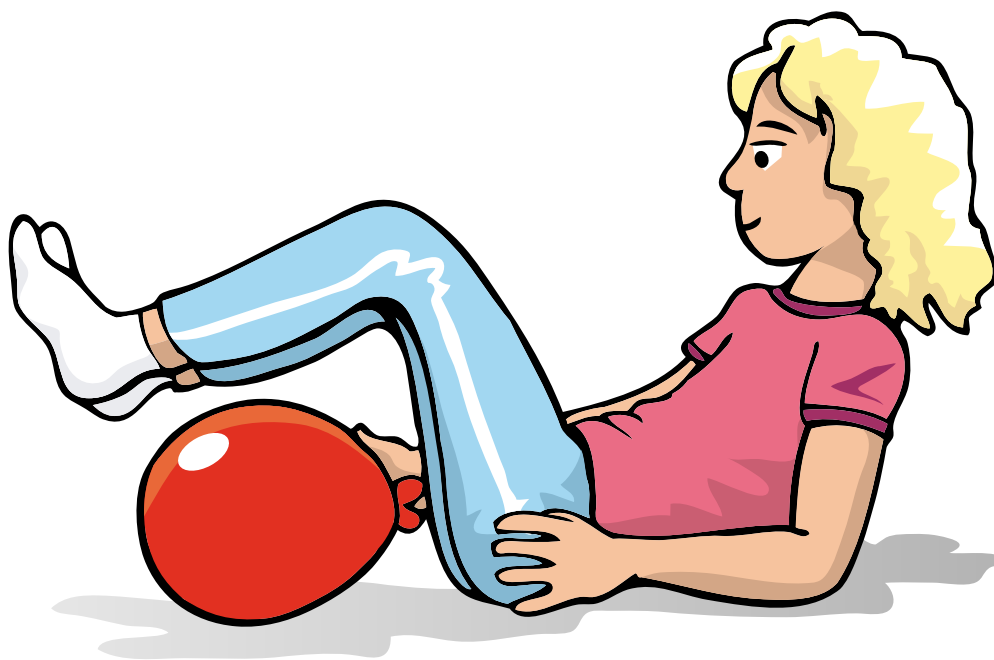
Ripeti ciascun esercizio 15 volte.

Troppo semplice?

Tra un esercizio e l'altro fai sempre dei saltelli «jumping jack»

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli addominali.

1. Siediti sul pavimento e metti accanto a te un palloncino gonfio.
2. Tieni le gambe piegate e sollevate in modo che non tocchino terra.
3. Tieni il palloncino con le mani per 30 secondi al di sopra delle tue gambe piegate in modo che i tuoi piedi non tocchino né il palloncino né il pavimento.
4. Rilassa le gambe e poi ripeti l'esercizio.



Le mani e i piedi non possono toccare il pavimento.

La tua schiena deve essere a contatto con il pavimento. Attenzione a non curvare la schiena.

Ripetizioni raccomandate:

10-20 volte.

Troppo semplice?

Ripeti più volte.

Fai girare per dieci volte il palloncino intorno alle tue gambe piegate anziché tenerlo per aria.



Questo esercizio allena il senso dell'equilibrio.

1. Traccia l'inizio e la fine del percorso con oggetti adatti a una distanza tra i tre e i cinque metri.
2. Prendi uno o due libri e mettili sulla testa del primo giocatore.
3. Tieni i libri in equilibrio sulla testa e cerca di arrivare alla meta il più rapidamente possibile senza far cadere i libri.

Non puoi aiutarti con le mani.

Ripetizioni raccomandate:

Ripetete finché tutti i partecipanti non sono riusciti almeno una volta a terminare il percorso senza far cadere i libri.

Troppo semplice?

Metti una corda sul pavimento che unisce il punto di partenza a quello di arrivo. Non bisogna mai posare i piedi fuori dalla corda! Bendatevi gli occhi e cercate di arrivare alla meta. Cercate di giungere alla linea di arrivo senza staccarvi dalla corda.

Questo esercizio serve a rafforzare la flessibilità del corpo.

1. Mettete su una musica stimolante.
2. Prendete una scopa e mettetela in orizzontale all'altezza degli occhi dei ballerini di limbo.
3. Il ballerino o la ballerina di limbo si sposta al di sotto della scopa con le ginocchia piegate e con la schiena inarcata all'indietro. Nessuna parte del corpo deve urtare la scopa.
4. Abbassate la scopa: all'altezza delle spalle, del petto, dell'ombelico ecc.



Solo i piedi possono toccare il pavimento. Non puoi sostenerti né con le braccia né con le mani.

Ripetizioni raccomandate:

Ripetete l'esercizio finché vi diverte!

Troppo semplice?

Incolla uno spago ai due lati del quadro della porta e riduci sempre l'altezza.



Pendant tout le jeu,
les hanches doivent
rester levées.

Con questo esercizio sollecitate tutta la vostra muscolatura.

1. Gonfia un palloncino e annodalo bene.
2. Cerca un avversario.
3. Posizionatevi l'uno di fronte all'altro sul pavimento e tenetevi a un metro di distanza.
4. Tenetevi sul pavimento con i piedi e con le mani tenendo le anche sollevate, come se faceste i piegamenti.
5. Passatevi il palloncino con la mano dominante.

Ripetizioni raccomandate:

Ripetete l'esercizio tante volte finché non avrete un vincitore. Chi ha fatto il maggior numero di palleggi o chi è riuscito a mantenere più a lungo la posizione?

Troppo semplice?

Passatevi il palloncino con la mano non dominante. Usate alternatively la mano dominante e la mano non dominante. Possono essere usate tutte le parti del corpo per passare la palla all'avversario.

Si può fare anche da soli!

Lancia il palloncino contro una parete affinché rimbalzi.

Con questo esercizio alleni non solo la potenza nella corsa ma anche la velocità.

1. Procurati delle scatole di cartone di diverse dimensioni.
2. Costruisci un percorso a ostacoli con le scatole. Interponi una distanza di tre-sei passi tra le scatole.
3. Traccia con uno spago la linea di partenza e la linea di arrivo.
4. Corri e cerca di arrivare alla meta il più rapidamente possibile senza toccare le scatole.



Mantieni sempre la stessa andatura nella corsa.

Ripetizioni raccomandate:

Ripeti la corsa finché ne hai voglia. Riesci a raggiungere un nuovo tempo record senza urtare gli ostacoli?

Troppo semplice?

Prendi delle scatole più grosse.
 Riduci la distanza tra le scatole.
 Cerca di saltare le scatole dalla posizione di partenza.

Questo esercizio consente di rafforzare le gambe.

1. Cerca una scala con almeno dieci gradini.
2. Stabilisci un numero di gradini che tutti possono affrontare. Il numero può variare a seconda dell'età dei giocatori.
3. Decidete con quale tecnica si devono salire le scale. Per esempio: con una gamba sola, in avanti o all'indietro, quattro a quattro
4. Definisci la durata entro cui effettuare il percorso.
5. Percorrete le scale su e giù secondo il tipo di tecnica stabilito fino allo scadere del tempo.



Attenzione alle cadute. La sicurezza è una priorità: meglio rallentare. Se le gambe sono stanche, forse ci vuole una pausa. Mantenete sempre la stessa andatura durante l'esercizio.

Ripetizioni raccomandate:

Ripetete l'esercizio finché è divertente e finché non avete provato tutte le tecniche desiderate.

Troppo semplice?

Cercate una tecnica più difficile e salite e scendete le scale ad esempio camminando all'indietro.

Con questo esercizio allenate la potenza nella corsa, la velocità e la vostra capacità di coordinazione.

1. Raccolgete in giardino, accanto alla casa o in un bosco vicino tanti ramoscelli, alcuni piccoli altri più lunghi.
2. Con i ramoscelli raccolti costruite su un prato il percorso a ostacoli.

3. Infilzate nel terreno delle coppie di ramoscelli alla distanza di un metro l'uno dall'altro e con dello spago fissate in orizzontale un ramo più lungo sui due ramoscelli.

4. Costruite gli ostacoli a una distanza di due metri e tracciate la linea di partenza e la linea di arrivo.

5. Partite e cronometrate. Chi è riuscito a terminare la corsa a ostacoli nel più breve termine senza far cadere gli ostacoli?



Mantenete sempre la stessa andatura.

Ripetizioni raccomandate:

Ripetete il percorso a ostacoli finché non raggiungete il record di tempo anche dopo diversi tentativi.

Troppo semplice?

Cambiate l'altezza degli ostacoli e accorciate le distanze tra loro.



Scegliete una distanza di lancio sensata. Esempio: tre passi per i più giovani, quattro per i meno giovani. La linea di lancio non può essere oltrepassata.

Con questo esercizio potete perfezionare la vostra tecnica di lancio.

1. Prendete pentole e padelle e posatele sul pavimento. Saranno i vostri bersagli.
2. Prendete diverse paia di calzini e arrotolatele per creare oggetti compatti.
3. Definite la distanza di lancio fino alle pentole e le padelle. Adeguatela all'età dei partecipanti, ossia: più si è grandi, maggiore sarà la distanza.
4. Uno dopo l'altro cercate di centrare gli obiettivi con i calzini. Ciascuno dispone di nove lanci.



Ripetizioni raccomandate:

Giocate finché non avrete centrato le pentole con tutti i calzini e finché vi divertite.

Troppo semplice?

Utilizzate pentole e padelle più piccole, perché sono più difficili da centrare. Si adattano allo scopo anche piccole scodelle. Aumentate la distanza e tracciate la linea di lancio lontano dal bersaglio.

Questo esercizio rafforza il vostro spirito di squadra allenando al contempo la vostra rapidità e concentrazione.

1. Raccogliete in cucina le stoviglie che di solito si utilizzano su una tavola apparecchiata.
2. Definite un percorso per la vostra staffetta. Potete per esempio correre una volta intorno alla casa e includere una scala o uno slalom.

3. I giocatori si posizionano lungo il percorso gli uni dagli altri a una distanza definita.
4. Con le stoviglie in mano il primo giocatore corre lungo il percorso fino al giocatore successivo il più rapidamente possibile, senza perdere le stoviglie, e gliele consegna. Quest'ultimo a sua volta inizia a correre per consegnarle al giocatore successivo.
5. L'ultimo giocatore mette le stoviglie al posto giusto sulla tavola e dà il via alla squadra per il prossimo oggetto.



Le stoviglie devono essere adatte all'età dei partecipanti.
Nessun coltello né forchette appuntite; preferibilmente bicchieri di plastica.

Ripetizioni raccomandate:

Finché la tavola non è pronta e finché non sono tutti affamati.

Troppo semplice?

Rendete più lungo il percorso per aumentare la durata.

Aggiungete ostacoli, ad esempio scatole lungo il percorso, oppure cercate di camminare all'indietro.

Con questo esercizio rafforzi la tua concentrazione e agilità.

1. Procurati un oggetto per fare il giocoliere. Esempio: calzini, palline o bicchieri
2. Lancia l'oggetto scelto in aria per 15 volte e afferralo con la tua mano dominante. Ripeti l'esercizio con la mano non dominante.
3. Ora lancia l'oggetto da una mano all'altra.
4. Tieni un oggetto nella mano destra e uno nella mano sinistra. Lancia in aria il primo. Solo dopo che questo ha raggiunto il punto più alto in aria, lancia anche il secondo. Rilancia ogni volta con l'altra mano.
5. Cerca di aggiungere altri oggetti e fai il giocoliere tante volte quanto riesci senza farli cadere.



Mentre ti alleni rimani il più possibile fermo e lascia i piedi sempre nello stesso posto.

Non utilizzare nessun oggetto che potrebbe ferirti.

Ripetizioni raccomandate:

Fino a tre minuti per oggetto o finché l'oggetto non cade.

Troppo semplice?

Chi è già allenato può aggiungere altre palline o altri calzini.

Questo esercizio allena la coordinazione, rafforza lo spirito di squadra e stimola la creatività.

1. Metti su la tua musica preferita e riunisciti con la tua famiglia.
2. Inventa un semplice passo di danza adatto alla musica e presentalo.
3. Gli altri ballerini copieranno il ballo finché non avranno acquisito la tua stessa padronanza dei passi.
4. Dopo di te un'altra persona inventerà un altro passo di danza che dovrà essere imitato dagli altri.
5. Inventate dunque insieme cinque passi di danza e combinateli. Questa è la vostra coreografia familiare!
6. Eseguite tutti insieme la coreografia dall'inizio alla fine.



I movimenti del ballo scelti devono essere fattibili per tutti i membri della famiglia.

Ripetizioni raccomandate:

Danzate finché tutti i partecipanti non riescono a eseguire la coreografia con fluidità e senza errori.

Troppo semplice?

Inventate altri cinque passi e rendete più lunga la coreografia.