

Andature a bassa intensità

(istruzioni per l'uso)

Eeguire dei **tratti di 10m** alle andature che spiegheremo sotto, separate da una breve pausa.

Quando fare gli esercizi e quanti farne

Per chi si allena 3 volte la settimana, è consigliabile effettuarle **2 volte** (per almeno 2 mesi), durante o appena dopo il riscaldamento; ogni esercizio andrebbe ripetuto almeno **2 volte**.

Quando i giocatori hanno appreso correttamente i movimenti, è possibile **ridurne il volume**, ma monitorando sempre l'esecuzione del gesto e considerando l'effetto positivo nei confronti della prevenzione infortuni.

Dopo diversi mesi di pratica, è anche possibile proporli (1-2 ripetizione per esercizio) anche nel **defaticamento** se la seduta non è stata particolarmente impegnativa.

Esercizi

COME SI ESEGUE LO SKIP

Vedi [video](#). È importante che la **spinta venga data attivamente dall'avampiede**. Non bisogna farlo sulle punte, ma si deve avere comunque la sensazione che la parte anteriore del piede *spinga con reattività a terra, coinvolgendo anche i glutei*; evitare di avere la sensazione di “sedersi”.

Di conseguenza non si deve avere la percezione che il ginocchio venga “tirato verso l'alto”; infatti è quando si spinge poco con i piedi e si “tira” troppo il ginocchio in alto che insorgono problematiche relative alla pubalgia.

Il ginocchio deve salire con naturalezza, come conseguenza della spinta data dall'avampiede; di conseguenza la coscia non deve arrivare necessariamente parallela terreno. La frequenza dei movimenti non deve essere “frenetica”, ma sfruttare il riuso elastico delle gambe.

Il busto deve essere in linea con tutto il corpo e leggermente inclinato in avanti. Il piede in volo va tenuto “a martello” e deve rimanere sotto il bacino (non avanti). A [questo video](#) puoi vedere un tutorial molto chiaro.

COME SI ESEGUE LA CORSA CALCIATA DIETRO

Puoi vedere una semplice esecuzione a [questo video](#). È un'andatura impegnativa, in quanto meno naturale dello skip. Le cosce dovrebbero essere il più **perpendicolari possibili al terreno**, a tal punto da riuscire a darsi un calcio nel sedere ad ogni passo. Le braccia assecondano il movimento delle gambe ed il **busto deve essere allineato con le gambe** (non piegarsi in avanti) o solo leggermente inclinato in avanti.

La **spinta deve essere effettuata prevalentemente con l'avampiede**. È importante focalizzarsi sul fatto che gli appoggi e l'ampiezza del movimento (si capisce da come i talloni toccano entrambi i glutei) **siano simmetrici**; la precisione dei movimenti deve avere la precedenza sulla velocità di esecuzione. In altre parole, prima si diventa precisi e poi veloci.

COME SI ESEGUE LA CORSA CALCIATA SOTTO

Come si può vedere da questo [semplice video](#) rappresenta **una via di mezzo** tra lo skip e la corsa calciata dietro (le 2 andature viste sopra). Infatti, la sensazione deve essere proprio quella di percepire la salita del ginocchio, ma solo parzialmente, fino circa a metà coscia; contemporaneamente, i talloni devono arrivare a toccare i glutei.

Anche in questa andatura la **spinta** deve essere data prevalentemente dall'avampiede, il busto deve essere **leggermente inclinato avanti** e va ricercata la **massima simmetria** dei movimenti. Nel caso in cui si percepisce una certa asimmetria, è opportuno provare a rendere "meno ampio" il movimento, fino a quando si percepisce una maggior corrispondenza nei movimenti delle 2 parti del corpo.

COME SI ESEGUE LO SKIP LATERALE

Si esegue come lo skip normale ma spostandosi lateralmente (vedi [video](#)). Anche in questo caso non bisogna farlo sulle punte, ma si deve avere comunque la sensazione che la parte anteriore del piede **spinga con reattività a terra, coinvolgendo anche i glutei**; evitare di avere la sensazione di "sedersi".

È particolarmente importante che le **caviglie siano ben allineate con il corpo** e le punte perpendicolari alla direzione di corsa.

Le prime volte, per apprendere meglio il movimento, è meglio eseguire queste andature sui tratti di lunghezza minima (10m).

Questo tipo di movimento può far **percepire asimmetrie** tramite la sensazione di "debolezza" nel svolgere le andature da un lato, oppure attraverso l'impressione di avere una gamba che spinge maggiormente. In questi casi, è **importante ridurre l'intensità dell'esercizio al fine di percepire maggiore simmetria nei movimenti**. Eseguire sempre 2 ripetizioni alla volta, una a destra e quella successiva a sinistra.

COME SI ESEGUE L CORSA CALCIATA AVANTI A GINOCCHIA TESE

Si avanza come nel [video](#) mantenendo le **ginocchia tese**. È importante mantenere *il busto leggermente inclinato in avanti* (mentre spontaneamente si sarebbe portati a sbilanciarsi all'indietro) e spingere principalmente con l'avampiede, **minimizzando l'appoggio del tallone** e focalizzandosi **sull'effetto orizzontale della spinta**. Anche in questo caso, è da prestare attenzione ad effettuare spinte simmetriche, in particolar modo a livello dei piedi; in caso di difficoltà è consigliabile ridurre l'intensità dell'esercizio. Con il tempo, la lunghezza di questo tratto potrà arrivare anche a **20-25m**.