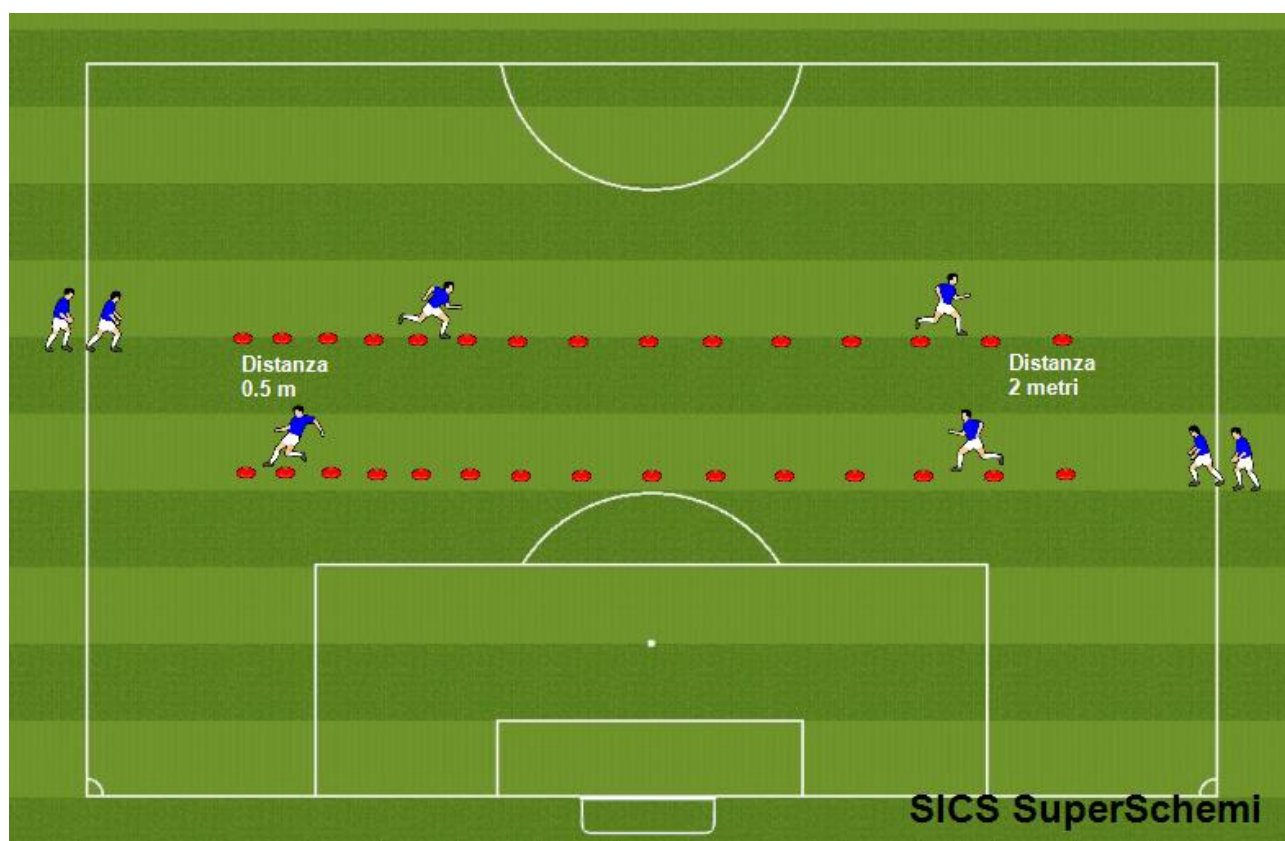


ESERCITAZIONI COORDINATIVE PER LA RITMICA DEI PASSI

Esercizio 1

Preparare 2 linee per 2 gruppi (o una linea per un gruppo) di 15 cinesini (come in figura sotto). Tenere una distanza di 0.5 metri tra i primi 2 cinesini e allungare la distanza fino a 2 metri (tra gli ultimi 2 cinesini). Si corre lungo la linea di cinesini facendo un passo tra ogni spazio (non è facile) alla massima velocità che consente la massima precisione.

Fare 2 ripetizioni in un verso e 2 nell'altro (4 in totale)

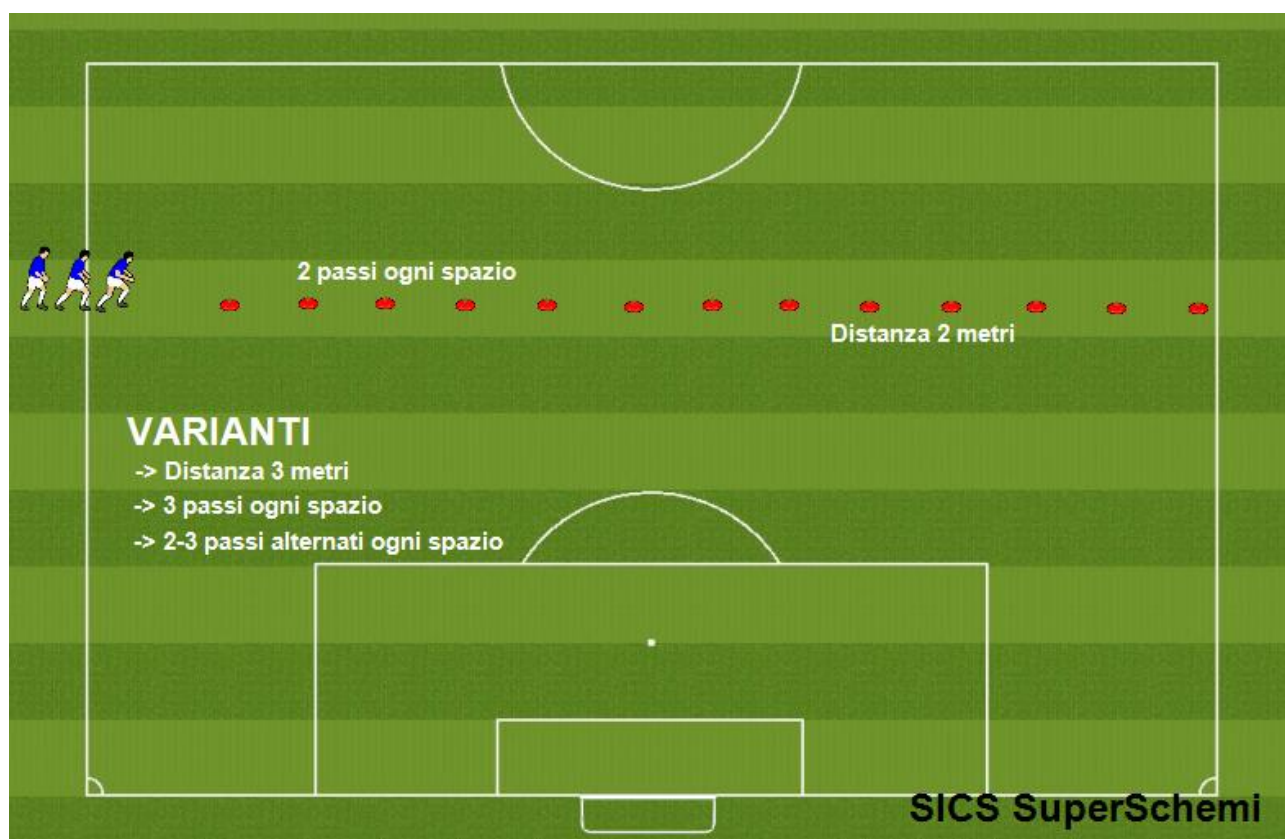


Esercizio 2

Preparare 2 linee di cinesini distanti 2 metri l'uno dall'altro (13 cinesini per linea).

Variante 1: si corre alla massima intensità facendo 2 passi tra ogni spazio (3 metri). **2 ripetizioni tutti**

Variante 2: si corre alla massima intensità facendo 3 passi tra ogni spazio (3 metri) **2 ripetizioni tutti**



Esercizio 3

Prepara una linea di cinesini a circa 1.5 metri l'uno dall'altro; poi sposta leggermente i cinesini in avanti o indietro (facendoli rimanere tutti sulla stessa linea) come nell'immagine sotto. Correre facendo un passo ogni spazio. L'ideale è preparare 2 file di cinesini (con lo stesso metodo, ma spostandoli diversamente) facendo 2 ripetizioni per fila a testa (**4 ripetizioni in tutto**)



Esercizio 4

Posizionare 11-12 ostacoli bassi a 1.5 metri l'uno dall'altro; correre alla massima velocità facendo 1 passo tra ogni spazio. **4 ripetizioni totali.**

Esercizio 5

Preparare 2 file come nella figura sotto: i cerchi vanno posizionati a 4m di distanza in orizzontale ed 1 in verticale. Correre alla massima velocità facendo tutti i passi necessari (idealmente 3-5 tra ogni cerchio) mettendo il piede destro nei cerchi a destra ed il piede sinistro nei cerchi a sinistra. **4 ripetizioni totali.**

N.B.: farlo solamente dove c'è dell'erba abbastanza alta (o il campo leggermente bagnato che aumenta la presa delle scarpe), altrimenti rischiano di scivolare

