

42 Giocolare

Criteria quantitativi

Ripetizioni
Ritmo del movimento
Serie
Pausa
Durata totale dell'esercizio
Sedute di allenamento

Coordinazione – Giocolare

Fino a quando le palline cadono a terra
Movimento continuo
Da 3 a 5
Nessuna pausa
5 minuti
Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Giocolare con diverse palline.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

43 Rimbalzi con una palla

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

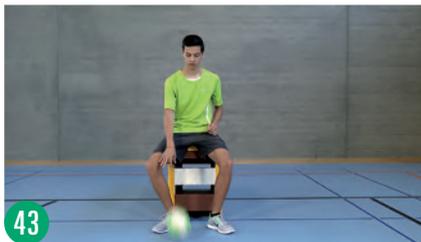
Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con una mano, da un lato all'altro e poi in senso contrario. Cambiamento di mano possibile.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

44 Rimbalzi con due palle identiche

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

45 Rimbalzi con due palle diverse

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

46 In equilibrio su superficie instabile

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo

Statico

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su una gamba su un tappeto piegato a metà. Schiena eretta. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare orizzontalmente l'altra gamba, cercando di rimanere stabili il più a lungo possibile.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare lato.

47 Equilibrio

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo

Statico

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su una gamba. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Sollevare orizzontalmente in avanti l'altra gamba.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere la gamba all'indietro e, nel contempo, portare tutta la parte superiore del corpo in avanti e allungare le braccia di lato.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere il movimento. In seguito cambiare lato.

48 **Sonnambulo** **facile**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Spostare l'appoggio dai talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo.

49 **Sonnambulo** **medio**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



In piedi, con una gamba in appoggio sul tallone e l'altra sulla punta del piede.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Primo piede: spostare l'appoggio dei talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.

Simultaneamente, con l'altro piede, spostare l'appoggio dalla punta verso il tallone, passando dalla pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

50 **Sonnambulo difficile**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Exercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



Un piede davanti all'altro. La gamba anteriore è sul tallone, quella posteriore sulla punta del piede. Le braccia sono uno davanti e l'altro dietro, inversamente alla posizione delle gambe.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far ruotare il corpo di 180° e, nel contempo, cambiare l'appoggio di un piede dal tallone alla punta del piede e l'appoggio dell'altro dalla punta al tallone. Invertire anche la posizione delle braccia.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

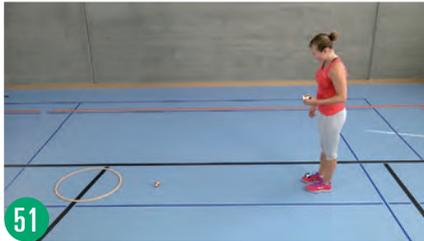
51 Lancio

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 10 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	Nessuna pausa
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

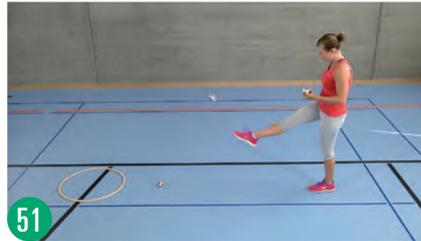
Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



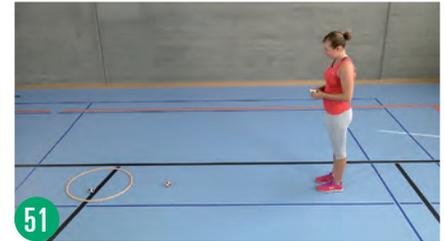
In piedi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare una palla di stoffa sul dorso del piede e tentare di lanciarla nel cerchio.

POSIZIONE FINALE



Diverse ripetizioni. In seguito cambiare piede.

59 Hula Hoop

Coordinazione

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Fino al cedimento del cerchio,
30 secondi al massimo.

Ritmo del movimento

Movimento continuo.

Serie

Da 3 a 5

Pausa

10 secondi

Durata totale dell'esercizio

5 minuti

Sedute di allenamento

Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



POSIZIONE FINALE



Posizionare i piedi a circa la larghezza delle anche sul pavimento. Mettere in moto il cerchio muovendo le braccia avanti e indietro. Rilasciare il cerchio e mantenerlo in movimento con i movimenti del bacino. La posizione delle braccia è liberamente selezionabile.

Muovere in cerchio il bacino.

Movimento continuo.