

# Parte pratica corso Aspirante Tecnico Mondovì 2011

Alfonso Violino- Riccardo Frati

## CAMMINATA - CORSA

- 1 Percorso di corsa
- 2 Percorso di corsa con diversi modi di deambulare (avanti, dietro, saltellando) stabilire tratti diversi
- 3 conoscenza dei compagni in spazio delimitato (cammino, corsa leggera)
- 4 Corsa a coppie in spazio delimitato
- 5 camminata in spazio delimitato in forma libera (di lato, indietro, molleggiato sugli avampiedi, sui talloni)
- 6 Camminata in spazio delimitato sulle punte e a braccia tese
- 7 camminata accovacciata
- 8 camminata all'indietro
- 9 camminata di lato con e senza incrocio
- 10 camminata a piccoli passi
- 11 camminata a passi ampi
- 12 camminata a braccia tese in alto/ in fuori/ in avanti
- 13 camminata a braccia raccolte
- 14 camminata a busto inclinato avanti
- 15 camminata a busto inclinato indietro
- 16 camminata diversa a seconda di tratti prestabiliti (piano, forte, indietro, ecc...)
- 17 corsa a fontana con ritorno alla partenza simultaneamente (di cammino, di corsa, avanti, indietro)
- 18 camminare in gruppo tornando contemporaneamente sul cerchio successivo
- 19 corsa intorno a uno spazio con gruppi equidistanti (cerchi come punti di riferimento)
- 20 come precedente ma dare indicazione di 1' per tornare al cerchio di partenza in gruppo camminando
- 21 staffetta di pentagono: cercare di prendere il compagno successivo o arrivare per primi alla fine
- 22 percorso motorio rettilineo simile ma con oggetti posti a distanza diversi
- 23 concetto di ritmica, percorso uguale con oggetti posti a distanze diverse
- 24 max velocità su percorsi con ampiezze di passo diverse
- 25 staffetta a navetta (andata e ritorno)
- 26 staffetta frontale (solo andata)
- 27 gioco dei cavalli e dei cammelli (partenza in avanti dell'animale chiamato, l'altro deve toccare il compagno che scappa)
- 28 "gioco dei cavalli e dei cammelli con diverse posizioni di partenza: seduti, in ginocchio, in posizione corpo proteso dietro (partenza posizione isometriche)"

## STRETCHING DINAMICO

- 1 esercitazioni di stretching dinamico
- 2 Da corpo proteso dietro cerco di portare i piedi il più possibile vicini alle mani e ritorno
- 3 Mobilizzazione bicipite femorale
- 4 Candele
- 5 Mobilizzazione anche a terra
- 6 Accosciata laterale x mobilizzazione fibio tarsica
- 7 Affondo, cambio con rotazione del busto
- 8 Da corpo proteso dietro cerco di portare i piedi il più possibile vicini alle mani in avanzamento
- 9 Come precedente ma a gambe divaricate
- 10 Mobilità di caviglie avanzamento da accosciata
- 11 Saltelli a rana con spalle basse (ridotto avanzamento)
- 12 Passo e rimbalzo con prima gamba ostacolo
- 13 Passo e rimbalzo gamba tesa
- 14 Passo e rimbalzo con una gamba e slancio raccolto con l'altra
- 15 Corsa incrociata braccia tese (clock?)
- 16 Passo saltellato circ. braccia alternate (andature Coordinative)
- 17 Balzi e rimbalzi (su un piede, alternati, a piedi uniti)
- 18 Corsa gambe tese con vincolo (palla in mano)
- 19 Saltelli a piedi uniti con vincolo (palla tra le caviglie)
- 20 Saltelli su piede sx/dx con vincolo (palla tra le caviglie)
- 21 Passaggio attraverso la corda (in avanti e indietro)

## SALTARE

- 1 Saltelli nello spazio libero
- 2 Cerchi nello spazio, saltare senza toccare i cerchi
- 3 Saltare sopra i cerchi stacco con 2 atterro con 1
- 4 Stacco con 1 e atterro con lo stesso
- 5 Percorsi con cerchi (un piede x cerchio)
- 6 Percorsi con cerchi (a seconda del colore salto diversamente)
- 7 Percorsi con cerchi (in base al colore cambio la gamba di stacco)
- 8 Percorsi con cerchi posti a distanze sempre crescenti
- 9 Didattica per la corsa balzata (strisce di riferimento a terra sempre a distanza crescente)
- 10 Caduta sul tappetone (di schiena, di pancia) o con rotazione del busto in volo
- 11 Corro salto il cerchio e lancio la palla due compagni posti frontalmente
- 12 Corro e mentre salto in cerchio il compagno mi passa la palla
- 13 Il compagno al centro fa ruotare la fune e i compagni devono saltare

## LANCIARE

- 1 Lancio casuale di oggetti
- 2 Lancio con una mano e prende con l'altra
- 3 Lancio con una mano e prendo con la stessa
- 4 Lancio applaudo e riprendo

- 5 Lancio e faccio una rotazione
- 6 Lancio tocco a terra con le mani e raccolgo
- 7 Lancio da posizione accosciata e riprendo
- 8 Da posizione accosciata su un arto, lancio e riprendo
- 9 Lancio la palla a 2 mani dal petto
- 10 Da accosciata lancio con salto in avanti
- 11 Lancio palla dal basso
- 12 Lancio palla all'indietro
- 13 1/2 giro e lancio verso il compagno
- 14 1 giro e lancio verso il compagno
- 15 lancio della palla da sotto la gamba
- 16 lancio della pallina da tennis senza farla rimbalzare ma rotolare
- 17 lancio della pallina da tennis con solo un rimbalzo
- 18 lancio della pallina da tennis diretta
- 19 1/2 giro e lancio della pallina da tennis
- 20 1 giro e lancio della pallina da tennis
- 21 lancio da sotto la gamba
- 22 lancio del cerchio con rotolamento
- 23 lancio del cerchio facendolo fermare vicino al compagno
- 24 lascio passare il cerchio lanciato dal compagno e quanto torna indietro lo faccio passare sotto le gambe
- 25 lancio del cerchio verso l'altro
- 26 chi ha la palla deve cercare di lanciare il pallone nel cerchio chi ha il cerchio deve evitarlo (vince chi fa più punti)