

Pratica della marcia

Progressione didattica

Camminata veloce

La presa di contatto con il tallone

Un piede davanti all'altro

L'azione ampia delle braccia

Azione della braccia a 90°

Esercizi di mobilità specifica

Significato della posizione delle braccia

Braccia Avanti

Braccia laterali

Braccia basse lungo il corpo

Mani dietro la testa

Mani sulle spalle e sul dorso

Braccia dietro al corpo

Braccia basse avanti al corpo

Ritmo e coordinazione delle braccia

Amplificazione di parte del gesto

Marcia a ginocchia alte

Rullata

Marcia mantenendo il contatto dietro

Messicani

Marcia a slalom

Incrocio breve e lungo

Riporto toccando il terreno con il tallone

Marcia in sospensione

Varie

Potenziamento con doppio appoggio

Oscillazione in posizione di doppio appoggio

Mantenere il peso del corpo sui talloni

Lavoro a 8

Alternanza di esercizi

L'inserimento nel piano di lavoro

Roberto Mazzantini Pontedera 13/2/2015