



## **INDICAZIONI TECNICHE SPECIFICHE PER OSTACOLISTI**

### **Settore Ostacoli**

*Di seguito alcuni temi di carattere pratico trattati dai tecnici del settore:*

**Obiettivo 1- MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:**

a cura di GIORGIO RIPAMONTI

**Obiettivo 2- ALLENARSI RIDUCENDO L'INTENSITÀ ORIENTARSI SU ESERCITAZIONI DI RESISTENZA GENERALE MA MANTENENDO, PER QUANTO POSSIBILE, UN IMPEGNO CARDIACO IMPORTANTE:**

a cura di FABRIZIO MORI

**Obiettivo 3 MANTENERE ATTIVA LA RAPIDITÀ ESECUTIVA DELL'OSTACOLISTA OBBLIGATO A STARE IN CASA E CON L'UTILIZZO DI OGGETTI NON CODIFICATI ED ALTERNATIVI**

a cura di FERNANDA MORANDI

**Obiettivo 4- INSERIRE ESERCITAZIONI TECNICHE ANALITICHE IMITATIVE DEL GESTO SPECIFICO ANCHE IN SPAZI LIMITATI**

a cura di Gianni TOZZI

**Obiettivo 5- MIGLIORARE LA FLESSIBILITÀ E LA MOBILITA' ARTICOLARE DELLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI (SCAPOLO-OMERALE, COXO-FEMORALE, TIBIO-TARSICA E DELLA COLONNA VERTEBRALE)**

a cura di CECCARELLI ILARIA

# Obiettivo 1- MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:

a cura di GIORGIO RIPAMONTI

È possibile mantenere un buon livello di forza e di efficienza muscolare anche stando a casa.

Vi proporremo una serie di esercitazioni per stabilizzare o incrementare la forza nelle sue varie espressioni cercando di sviluppare i distretti muscolari utilizzati dall'ostacolista per la sua prestazione e quelli più delicati a volte soggetti ad infortuni.

La nostra proposta prevede un elenco di esercitazioni ordinate per distretti muscolari. Nell'ultima parte verranno date delle indicazioni sull'organizzazione di questi mezzi nell'allenamento.

L'unico materiale da utilizzare, a parte i sovraccarichi, sarà rappresentato da rialzi tipo: sedie stabili, panche, scale, letti, divani, pouf, etc.

Per quanto riguarda i sovraccarichi, oltre all'utilizzo di piccoli attrezzi da palestra spesso presenti nelle case quali manubri, elastici, cavigliere etc., si può utilizzare qualsiasi oggetto ergonomicamente adeguato, tipo: Zaini, sacchi, borse zavorrate, bottiglie d'acqua, vasi, etc.

Come valore di carico si consiglia comunque di non superare indicativamente i 15kg come oggetto surrogato da poter tenere in mano, al petto o sulle spalle.

## Estensori degli arti inferiori

Le proposte potranno avere varie caratteristiche di intensità e differenti espressioni di forza o potranno essere eseguite con varie modalità rispetto a intensità (carico e velocità di esecuzione) e durata. Ad ogni esercizio quindi si è voluto assegnare una o più espressioni di forza che si ha la possibilità di sviluppare con esso:

- Forza Massima (da 3 a 8 ripetizioni) arrivando all'ultima ripetizione eseguita con la possibilità di farne al massimo ancora due
  - Forza Resistente (da 8 a 15 ripetizioni o per esercitazioni isometriche da 15 a 30 sec)
  - Forza Veloce e resistenza alla forza veloce (da 6 a 10/12 ripetizioni) alla massima velocità
- 
- Squat completo \*1, profondo\*1\*2, ½ squat\*2 e ¼ di squat\*2 nelle loro varie tipologie esecutive in base al carico, alla durata, alla velocità di esecuzione e al regime di contrazione utilizzato (isometrico, concentrico, eccentrico, concentrico/eccentrico)
  - Squat completo, profondo, ½ squat e ¼ di squat jump nelle loro varie tipologie esecutive in base al carico, alla durata, alla velocità di esecuzione e al regime di contrazione utilizzato (concentrico, concentrico/eccentrico con sosta, concentrico/eccentrico continuo), anche in avanzamento \*3
  - Squat completo monoarto su rialzo (in modo da avere meno ingombro della gamba libera), anche aiutandosi a risalire trazionando con un braccio. \*1
  - Squat jump partendo a cavalcioni di una panca e arrivandoci sopra con e senza lo slancio degli arti superiori (anche con piccoli sovraccarichi) \*3
  - Step up monoarto, anche con: sovraccarico, azione alta del ginocchio della gamba libera, sovraccarico tenuto in mano e portato in alto ad ogni ripetizione, etc. \*1\*2
  - Step up jump monoarto o alternato (cambiando gamba in volo) anche con piccoli sovraccarichi\*3
  - Divaricate sagittali alternate indietro (contro piegate) o in avanti, anche con piccoli sovraccarichi tenuti al petto o con le braccia in alto\*2
  - Divaricate sagittali monoarto indietro (contro piegate) con simulazione della seconda gamba nel ritorno, anche con cavigliera o elastico sulla seconda gamba\*1\*2
  - Divaricate sagittali alternate jump anche con piccoli sovraccarichi tenuti al petto o con le braccia in alto\*3
  - Divaricate sagittali monoarto jump con azione di slancio della gamba libera che poi torna indietro\*3
  - Affondi laterali (completi o a ½ squat) anche con sovraccarico\*1\*2

## Muscolatura flessore/estensoria dei Piedi

- Estensioni complete dei piedi da stazione eretta in appoggio al muro (tipo calf) \*2 anche monoarto\*1 con l'altro piede in appoggio su panca e con sovraccarico
- Estensioni complete monoarto da seduti (soleo) con carico sulle ginocchia\*2
- Rimbalzi sul posto a piedi pari con o senza sovraccarico\*3
- Da seduti gambe tese flessione dorsale del piede con elastico fissato oltre i piedi

### Flessori di gamba (hamstring)

- Nordic hamstring eccentric (in ginocchio piedi bloccati cadere in avanti mantenendo l'allineamento busto cosce), si può eseguire anche in isometria\*1
- Camminata in avanti a tre appoggi supini; avanzare trazionando con l'unica gamba che appoggia terra e camminando con le mani, quando la gamba è completamente piegata si cambia gamba appoggiando l'altra tesa (il bacino va tenuto sempre in alto) \*1\*2
- Supini con una gamba piegata in appoggio su un pallone e l'altra sollevata tesa, eseguire dei semi piegamenti continui con la gamba in appoggio (il bacino va tenuto sempre in alto) \*2

### Arti superiori

- Piegamenti braccia:
  - Classici
  - Facilitati con le mani in appoggio su un rialzo o stando in ginocchio
  - Con i piedi in appoggio su un rialzo (aumenta il carico e cambia l'angolo di lavoro del pettorale)
  - Partendo da avanbracci in appoggio si passa all'appoggio con le mani e ritorno alternando le braccia (up and down plank)
  - Salendo e scendendo con le mani da rialzi posti lateralmente
- Piegamenti braccia supini con mani in appoggio su panca
- Circonduzioni braccia varie con sovraccarichi tenuti in mano (es. borracce)
- Azioni di braccia di corsa sul posto con sovraccarichi tenuti in mano (es. borracce)
- Azioni di braccia di corsa sul posto simulando la gara degli ostacoli con sovraccarichi tenuti in mano (es. borracce)

### Sviluppo del core

- Plank sulle mani con azione di seconda gamba
- Plank due appoggi su un avanbraccio e piede opposto
- Addominali obliqui con una gamba piegata e l'altra accavallata avvicinare la spalla opposta al ginocchio della gamba accavallata
- Addominali con gambe piegate su panca, braccia tenute sempre in alto
- Proni su panca (letto, divano, etc.) con piedi bloccati e busto a sbalzo eseguire delle estensioni del busto (in mancanza di un rialzo adeguato eseguirlo a terra)

### Adduttori e abduttori di coscia

- Esercizi vari con elastico fissato lateralmente

### Consigli nella strutturazione d'allenamento

- Scegliere 3 esercizi arti inferiori 2 arti superiori, 2 di core, 1/2 per i piedi, 2 per i flessori, 1 adduttori/abduttori
- Proporli in circuito da ripetere 3/4 volte organizzandoli in modo che due esercizi dello stesso gruppo non siano consecutivi
- Ovviamente si può strutturare l'allenamento anche in serie, oppure separando le sessioni degli arti inferiori dal resto
- Si consiglia inoltre, soprattutto per gli esercizi per gli arti inferiori, di usare questa progressione nelle settimane:
  - ✓ Carichi e intensità bassi, numero di ripetizioni o durata crescenti, range di movimento ampi (es squat)
  - ✓ Aumentare i carichi, ridurre le ripetizioni, mantenere range di movimento ampi
  - ✓ Introdurre esercizi con modalità di esecuzione veloce, ridurre gli angoli di movimento

## Obiettivo 2- ALLENARSI RIDUCENDO L'INTENSITÀ ORIENTARSI SU ESERCITAZIONI DI RESISTENZA GENERALE MA MANTENENDO, PER QUANTO POSSIBILE, UN IMPEGNO CARDIACO IMPORTANTE:

a cura di FABRIZIO MORI

Pur riducendo l'intensità ritengo fondamentale il dover proporre esercitazioni di resistenza generale con un buon impegno dell'apparato cardio/ circolatorio. Io accosterei sempre più di un esercizio da rendere meno monotono il lavoro e più dinamico. Esercizi che conosciamo molto bene ma che siamo abituati ad effettuare in grandi spazi adesso dobbiamo un po' ridimensionarli in ambienti che ognuno di noi ha a disposizione in casa, giardini, terrazze o per strada.

Avendo la possibilità di ritagliarsi un po' di spazio io ritengo interessanti questi tipi di esercizi:

- - Calciata 10 tocc X gamba ~ Calciata sotto 10 tocc X gamba ~ Skip coscia parallela al terreno 10 tocc X gamba ~ Galoppata tutto da effettuare di continuo passando da un esercizio all'altro tenendo conto dello spazio che avete a disposizione da ripetere per 5/6 volte
- - Con un elastico sulle anche e precedentemente fissato da qualche parte da creare la giusta tensione per portare ginocchio al petto alternando gamba in modo saltellato 10 tocc X gamba passare di continuo a 10 tocc X gamba di skip alto per poi togliere l'elastico e andare a effettuare un skip laterale su over (qualsiasi oggetto può andare da piccole scatole, bottiglie, coni) distanziato da 3/4 piedi con andata e ritorno continuo per 5/6 volte in maniera decisa, il tutto ripetuto per 4/5 volte
- - Un buon lavoro muscolare e resistente ritengo possano essere le scale o del condominio o di casa e le combinazioni di lavoro possono essere diverse dal salire in maniera saltellata sempre con la solita gamba a due scalini alla volta ad una corsa utilizzando bene l'uso dei piedi in fase di spinta per poi sfruttare un lavoro eccentrico nella fase di discesa da ripetere più volte.
- - Navette con uso di barriere artigianali avendo la possibilità di sfruttare spazi più ampi da compiere in passi pari o dispari e girarci di continuo oppure dopo qualche giro inserire esercizi con la corda o delle salite al cubo o qualcosa di simile per poi ripartire con la navetta.

# Obiettivo 3 MANTENERE ATTIVA LA RAPIDITÀ ESECUTIVA DELL'OSTACOLISTA OBBLIGATO A STARE IN CASA E CON L'UTILIZZO DI OGGETTI NON CODIFICATI ED ALTERNATIVI

**Modalità comunicativa** spiegazione scritta degli esercizi

**Prefazione** Elenco degli aspetti che devono essere correttamente rispettati nell'esecuzione delle proposte di cui all'obiettivo D e che devono apparire nella spiegazione della tematica della RAPIDITA'

le proposte devono essere precedute da

Riscaldamento

Flessibilità, mobilità articolare di tutte le articolazioni

Tono e flessibilità muscolare

in condizioni di

- Freschezza perché devono essere reclutate al meglio le abilità di rapidità e corrette posture specifiche

Rispondendo ai seguenti REQUISITI indispensabili nel compimento delle diverse richieste:

- **Ritmo esecutivo** veloce e costante collegando senza pausa le azioni del lato sx e lato dx della persona, movimento piede sx- piede dx, tempi uguali di attivazione tra gamba sx e dx
- **Tenuta e posizione del piede**
- **Posizione del bacino**, compostezza, raccordo con arti inferiori, altezza del bacino
- **Contatto attivo del piede** senza caduta sul tallone e piegata del ginocchio
- **Avanzamento delle anche**, spalle in linea con il piede e nessun insellamento in zona lombare
- **Posizione corretta della 2<sup>a</sup> gamba** con tenuta del piede e della 1<sup>a</sup> gamba, con raccordo forte tra

i muscoli del bacino e della coscia, con presenza adeguata del muscolo tensore della fascia lata ...ect...

- **Coordinazione arti superiori con arti inferiori**

Insomma tutto questo per precisare che " la rapidità dell'ostacolista NON è quella del calciatore"

Durata degli esercizi in ripetuta 8" con recupero tra una ripetuta e l'altra di almeno 30", svolti alla massima intensità, senza trascurare la tecnica ( vedi requisiti indispensabili )

**1 )** segni al suolo piastrelle di 30 - 40 cm. o strisce di cartoncino o linee rette tracciate col gesso ... almeno 7 – 10 eseguire in avanzamento:

- 2x2( andata + ritorno ) a piedi pari
  - 2x2 idem skip
  - 3x2 idem skip breve
  - 2x2 idem 3 skip prima di passare all'altro spazio
  - fare uguali esercizi con distanza doppia 60- 80 cm.
- 
- 3x2( andata e ritorno ) calciate dietro
  - 3x2idem calciata sotto
  - Fare uguali esercizi con distanza doppia

- 
- 3x2 ( andata e ritorno ) gambe tese avanti
  - Fare uguale esercizio con distanza doppia

Si consiglia di provare anche lo spostamento all'indietro controllato

---

**2 )** Stessi esercizi con ingombro di h 10 – 15 cm. usare cartone parallelepipedo del latte e succo di frutta aperto dal lato breve e messo a terra in orizzontale appoggiato per il lato lungo

**2 bis )** spostamenti laterali

**3 bis )** spostamenti laterali con rotazione di fronte cambio del piede a terra e posizione simultanea 2<sup>a</sup> gamba

---

**3 )** Disegnare o costruire con nastro adesivo al suolo una griglia di quadrati tipo il gioco del "maro" eseguire tutti gli spostamenti e andature della tecnica di corsa col piede in spinta e in tutte le direzioni

---

**4 )** Eseguire il maro con rapida abduzione della 2<sup>a</sup> gamba all'ingresso in ogni quadrato e cambio di gamba ad ogni passaggio in altro quadrato

---

**5 )** formare una barriera mettendo 3 cartoni del latte attaccati consecutivamente

- Superare per 10" l'ingombro con cambio piede oltre la barriera
  - Superare per 10" l'ingombro con cambio piede prima della barriera
- 

**6 )** divertirsi a posizionare riferimenti ed ingombri a diverse distanze e posizioni e creare risposte di valicamento rapide ( esecuzione rispondenti ai requisiti)

---

**7 )** lavoro su scala

Andature di costruzione della tecnica di corsa in salita dei gradini ( skip ect. come punto 1 )

Variazioni di ritmo ( modulazioni combinate di azioni in avanzamento es. 3 gradini rapidi+ 3 spinti +1 stazionare qualche secondo sul gradino tenendo la posizione estesa e tenuta del piede e o altra posizione tecnica magari fermare la 2<sup>a</sup> gamba abdotta oppure al contrario continuare a simulare la rotazione e avvolgimento della 2<sup>a</sup> gamba senza sbilanciamenti e perdita dell'equilibrio e del ritmo.

Si consiglia di eseguire anche la discesa della scale azionando una vera e propria moviola dell'esecuzione del passo in tenuta e senza fretta e molto controllato.

---

**8 )** appoggio e sostentamento sulle braccia con appoggio e presa delle mani su apice dello schienale di 2 sedie messe opposte ed in equilibrio distanti circa 80 cm. e non ribaltabili

Esercitazioni di andature di tecnica di corsa sospese esempio in serie di ripetute a tempo skip / corsa circolare breve / corsa circolare ampia / calcetti / discesa rapida dell'arto inferiore sx e altrettanto rapido richiamo del dx con controllo automatizzato del bacino e corretta azione delle gambe.

---

**9 )** distanziare circa 1 m. 2 sedie poste in parallelo con la seduta rivolta dalla stessa parte

Posizionarsi al centro dello spazio tra le 2 sedie ed eseguire a tempo, magari 10", la tecnica dalla 2<sup>a</sup> gamba alternando dx-sx in adeguata rispondenza tecnica e coordinativa ( mantenere sempre i requisiti tecnici precedentemente esplicitati )

---

## Obiettivo 4- INSERIRE ESERCITAZIONI TECNICHE ANALITICHE IMITATIVE DEL GESTO SPECIFICO ANCHE IN SPAZI LIMITATI:

a cura di Gianni TOZZI:

*Sicuramente una delle maggiori difficoltà in questa situazione è quella di mantenere "vivo" il gesto tecnico del passaggio dell'ostacolo nella sua essenza dinamica.*

*Tra le cose che possiamo fare al meglio per non perdere tempo consiglio tutte le attività analitiche e di preparazione che confluiranno in un corretto gesto dell'ostacolo alla riapertura dei campi. (La vera difficoltà del dover stare a casa consiste nella mancanza di un vero ostacolo, ma si può ovviare costruendone uno con tubi avanzati di PVC e nastro adesivo, oppure stecche di legno e colla e viti)*

*In ordine si possono fare dei circuiti puri o misti di preparazione*

*A) ATTIVITÀ di SIMULAZIONE E PREPARAZIONE A TERRA*

*B) ATTIVITÀ ANALITICHE in FORMA STATICA, STATICO DINAMICA, DINAMICA CON OSTACOLO ( si consiglia di effettuare delle sedute con esercitazioni nella forma mista sia prima in forma statica per l'acquisizione degli angoli corretti e la costruzione dei gruppi muscolari deputati al movimento, poi dinamica)*

### A) ATTIVITÀ di SIMULAZIONE E PREPARAZIONE A TERRA:

Tipo di Progressione didattica (dal Semplice al Complesso) Livello: base

Attrezzatura: tappetino,

Indicato per: Mobilità articolare e movimenti analitici ostacolista

Numero di allenamenti a settimana: 1

Ripetizioni per ogni posizione X 10

a1) posizione ostacolo

1. Flessione del busto frontale e laterale (Braccia alte tese) catena) cambio gamba
2. Sollevamento alternato prima e seconda gamba (Braccia in appoggio, mod. uno uno – due due – tre tre-) cambio gamba
3. Sollevamento simultaneo prima e seconda gamba cambio gamba
4. Cambio gamba da seduti (Braccia avanti tese catena chiusa)
5. Cambio gamba da seduti di slancio (Braccia avanti tese catena chiusa)
6. Cambio gamba da seduti con rotazione del busto indietro (Braccia in appoggio)
7. Cambio gamba avanti da posizione prona (spinta braccia)
8. Cambio fronte ostacolo alzandosi sugli arti inferiori (spinta sulle braccia a terra)
9. Divaricare gli arti inferiori ed arrivare in posizione ad ostacolo saltellando.
10. Posizione da "Candela" ad ostacolo cambiando gamba
11. Avanzamento da posizione ostacolo con trazione sulla prima e seconda gamba alternate
12. Scivolamento da posizione ostacolo con affondo sulla prima e spinta sulla seconda gamba simultaneamente
13. Corsa simulata con braccia e spinta contro ostacolo

### B) ATTIVITÀ ANALITICHE STATICHE, STATICO-DINAMICHE, DINAMICHE CON OSTACOLO

Tipo di Progressione didattica (dal Semplice al Complesso, dal Facile al Difficile ) Livello: Medio

Attrezzatura: ostacolo di plastica o similare,

Indicato per: Mobilità articolare e movimenti analitici ostacolista

Numero di allenamenti a settimana: 1

Ripetizioni per ogni posizione X 10

b1 MOBILITA con ostacolo (altezza ostacolo adeguata al trocantere dell'atleta) (posizionare l'ostacolo a circa 3 piedi dal muro,)

1. Slanci arto libero frontali e laterali
2. Azioni di preparazione dell'anca: Movimento continuo di passaggio di seconda gamba con extra rotazione dell'Anca avanti e dietro.
3. Circonduzione di seconda gamba con scivolamento del piede sull'ostacolo, (alternando i due arti) piede di appoggio col la punta in corrispondenza del supporto.
4. Circonduzione di seconda gamba continua
5. Azione di prima gamba continua avanti e dietro
6. Azione continua di prima gamba con slancio dall'alto verso il basso (il ginocchio tocca il petto)
7. Azione continua di seconda gamba con spinta a terra
8. Passaggio sopra ritorno sotto l'ostacolo

b2) Azioni CAMMIMATE tra Ostacoli (possono essere sia prima in forma statica per l'acquisizione degli angoli corretti e la costruzione dei gruppi muscolari deputati al movimento e successivamente in forma dinamica)

9. Azione di seconda gamba con partenza davanti all'ostacolo ed arrivo al muro (posizionare l'ostacolo a 5 piedi circa) poggiare il piede d'appoggio dopo il supporto
10. Azione di prima gamba con partenza davanti all'ostacolo ed arrivo al muro
11. Azione di attacco e spinta continua contro muro
12. Azione di passaggio centrale dell'ostacolo ed arrivo al muro

b3) Azioni SALTELLATE con Ostacoli

13. Azione di seconda gamba alternata saltellata
14. Azione di passaggio dell'ostacolo avanti e dietro, con molleggio della art. tibio tarsica e cambio gamba
15. Saltelli sulla seconda gamba, impulsione potente contro l'ostacolo e passaggio alla tenuta sulla prima gamba



## Obiettivo 5- MIGLIORARE LA FLESSIBILITÀ E LA MOBILITÀ ARTICOLARE DELLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI (SCAPOLO-OMERALE, COXO-FEMORALE, TIBIO-TARSICA E DELLA COLONNA VERTEBRALE)

a cura di CECCARELLI ILARIA

Allora partendo anche un po' dalla progressione fatta per il corso allenatori, riguardo le articolazioni starter (tibio-tarsica, coxo-femorale e cingolo scapolo-omerale), suddividendo le esercitazioni in una parte di mobilità e allungamento, una di rinforzo e una di abilità.

Articolazione caviglia:

- Con asciugamano sotto il piede, scalzo apro e chiudo le dita, cercando di prendere l'asciugamano; flessione dorsale plantare caviglia; sollevo e abbasso alluce cercando di separarlo dalle altre dita.
- Allungamento da seduti sui talloni punte distese (diamante) tenuta da 30" a 60", variante (diamante rovesciato) con talloni sollevati.
- Posizione del corvo, accovacciati piedi paralleli con gomiti all'interno ginocchia o esterno, talloni a terra se non possibile, apertura maggiore delle ginocchia o piccolo supporto sotto gli stessi talloni.
- In piedi in appoggio al muro posizione di divaricata gamba avanti piegata dietro distesa, piede completamente a terra spingo con le braccia verso il muro (variante tallone gamba dietro sollevato oppure gamba dietro piegata leggermente) allungamento polpaccio.
- Equilibrio su 1 arto prima iniziare da quello statico (occhi aperti, occhi chiusi) diminuendo la superficie di appoggio (tallone a terra, sollevato) in appoggio su superfici di vario genere (cuscini morbidi, tavoletta, piccoli piani rialzati come scalini) dinamico muovendo le braccia (in sincrono e asincrono) disegnando in aria numeri o lettere con arto libero; cercando di toccare il piede dell'arto libero spostandolo in varie posizioni, con supporto di bastone o piccoli attrezzi, piegando e distendendo l'arto in appoggio.
- Andature sui talloni, avampiedi; laterali passaggio da avampiede a tallone; da interno a esterno (intra e extra rotazione anche); camminata interno ed esterno piede.
- Rinforzo con elastici, molleggi, saltelli vari (quelli già proposti nei video)
- Sviluppo abilità con cordicella (con una gamba, due gambe, singoli, doppi, in divaricata, tutti i tipi di andature possibili sul posto e con spostamento dove ci sia il modo).

Articolazione bacino:

- Da in piedi circonduzione del bacino da dx verso sx e viceversa, sollevando anca a dx poi a sx (piegando e distendendo un ginocchio x volta), spingendo avanti e indietro il bacino (antero e retro versione), con possibilità di eseguire anche a terra da posizione supina, ginocchia piegate e possibile uso pallina morbida sotto la schiena, da schiacciare durante l'esercizio); flessione laterale busto dx e sx con uso o no braccia; torsione dx e sx (mani dietro la testa).
- Da in ginocchio gambe unite spostamento indietro avanti del busto senza spezzare la posizione, gamba a terra l'altra piegata avanti in appoggio, braccia lungo i fianchi allungare da 30" a 60"; poi con mano opposta appoggiata a terra, con l'altra prendo il piede dietro e resto in equilibrio allungando.
- Mobilizzazione attiva della muscolatura anteriore e posteriore da in piedi, in ginocchio e a terra con sollecitazione maggiore degli esercizi di flessione coscia su bacino, intra e extra rotazione dell'anca; slanci sul posto o in appoggio a parete, frontali e laterali, imitando la 1° e la 2° gamba.
- A terra posizione talloni vicino ai glutei sposto le ginocchia toccando alternativamente a dx e a sx, possibile anche sollevando il bacino e in appoggio sulle mani e piedi; farfallina 2 tempi e 2 tempi divarico; posizione ostacolista in allungamento dinamico, con cambio gamba in due tempi e in uno (simultanee); posizione ostacolo cerco di distendere la 2° dietro e la riporto in posizione; da candela scendo in posizione da ostacolista, oppure eseguo sforbiciate gambe sia sul piano frontale che sagittale; da prona mani vicino al petto mi giro e vado in posizione ostacolista; da supini già posizione ostacolo giro completo e vado sull'altro lato con l'altra gamba; scorpione (braccia fuori piede verso mano opposta, sia supini che prona).

Articolazione spalla:

- Allungamento braccia in alto o dietro la schiena con dita incrociate; braccio completamente disteso dietro sollevato e appoggiato ad esempio alla porta in leggera torsione tirare il busto avanti; in appoggio, busto flesso avanti allungo tutte e due le braccia avanti
- Circondazioni da avanti e viceversa, alternate, sincrone, una avanti e una dietro, laterali, sia distese che flesse mani alle spalle; slanci da lungo fianchi a fuori e in altro; andando in torsione con il busto e slanciando per fuori braccia; incroci avanti e fuori.
- Utilizzo di piccoli attrezzi (bastone, elastico, corda ) per migliorare la mobilità da in piedi e seduti (con gambe distese aumenta l'intensità dell'esercizio), impugnando gli oggetti con entrambi le mani larghezza spalla (+ o -), estensione da braccia flesse e viceversa; passaggi da dietro a avanti e viceversa; braccio alto e l'altro dietro la schiena attrezzo su e giù; alterno braccio alto ad uno lungo il fianco con slancio scambio braccio
- Da prona piedi puntati verso terra fronte a terra sollevo le braccia (allungate avanti) su e giù, le fletto dietro la testa e le distendo avanti, possibili sollevamenti braccia laterali a dx e sx, senza attrezzo incrocio di seguito braccia avanti, mani dietro le riunisco avanti e dietro, lo stesso alternando un braccio.

Gli esercizi possono poi essere combinati per migliorare le abilità e coordinazione ad esempio braccia che si muovono sul piano diverso rispetto a quello delle gambe (pensa al movimento stesso sugli ostacoli), o utilizzare un lato diverso per entrambi gli arti.

Aggiungiamo oscillazioni delle braccia come movimento naturale della corsa e variante dopo 10 movimenti veloci bloccare braccio avanti posizione hs contare 5"e ripartire