

PROGETTO “L’ATLETICA VA A SCUOLA”

**GLI OSTACOLI:  
UNO STRUMENTO PER TUTTI I NOSTRI ALUNNI.  
Grugliasco 3 aprile 2007**

**LA TECNICA DI PASSAGGIO**

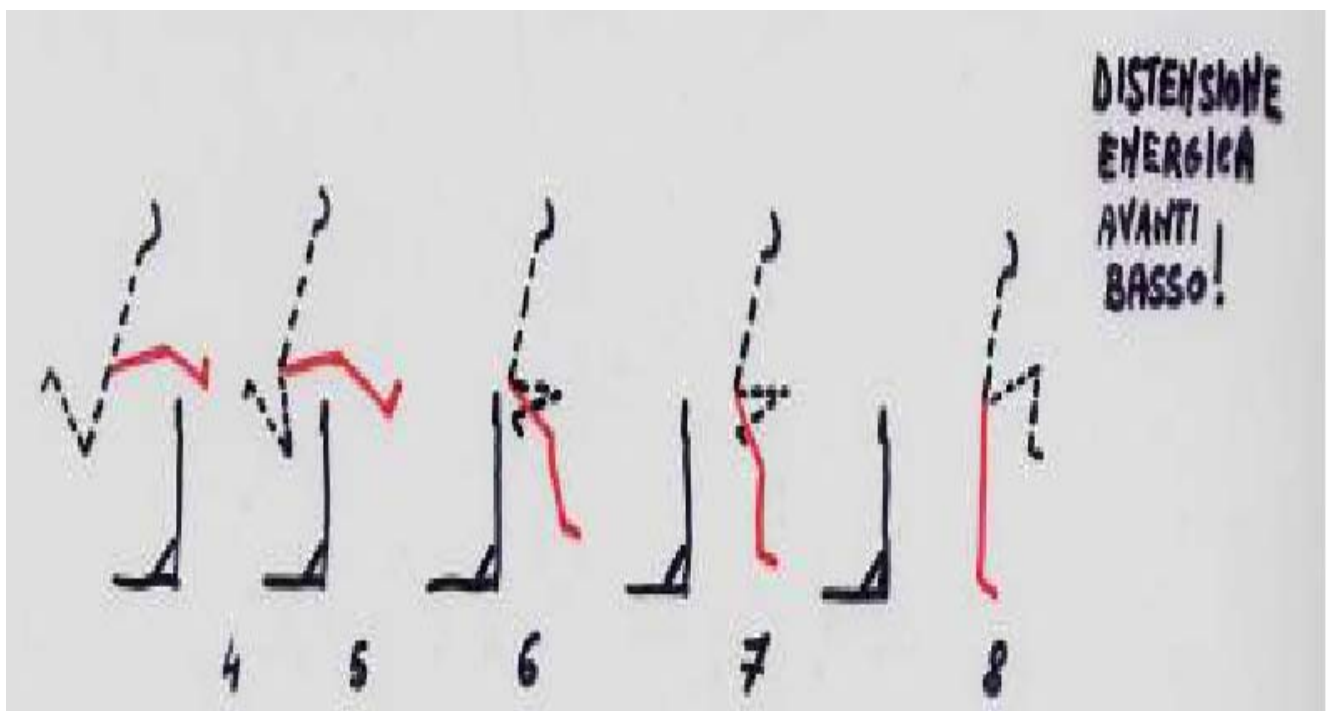
**AZIONE DELLA PRIMA GAMBA o GAMBA DI  
ATTACCO**

- -Attacco di coscia – ginocchio
- La gamba si flette sulla coscia
- - GUIDA DI COSCIA-GINOCCHIO
- (in asse sagittale) piede sotto e non avanti al ginocchio



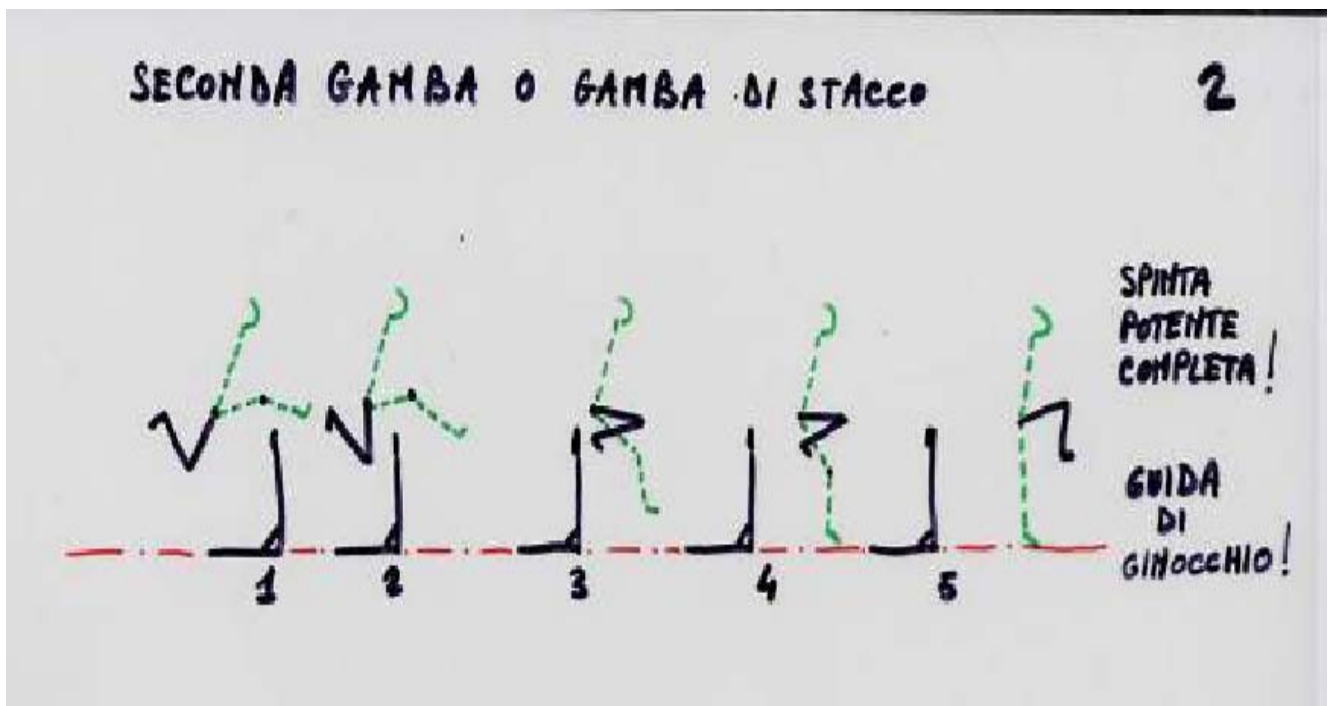
sull'ostacolo la prima gamba è semiflessa e il piede a "martello"

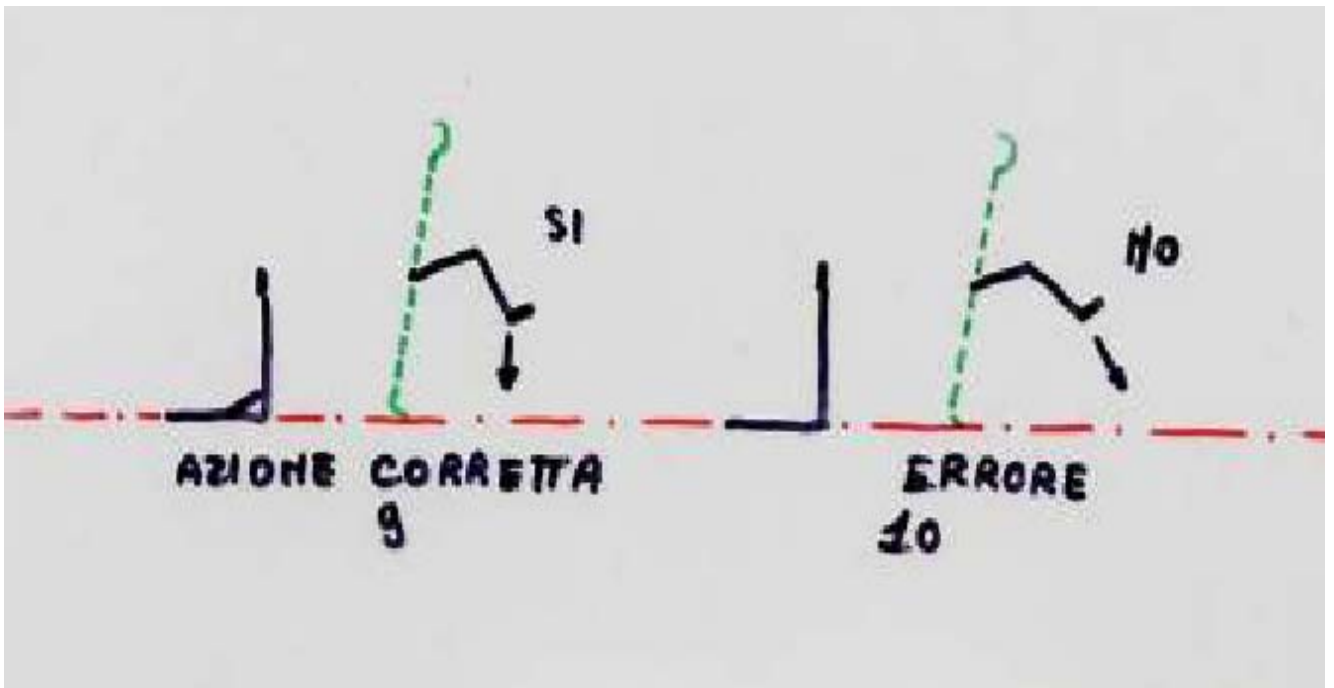
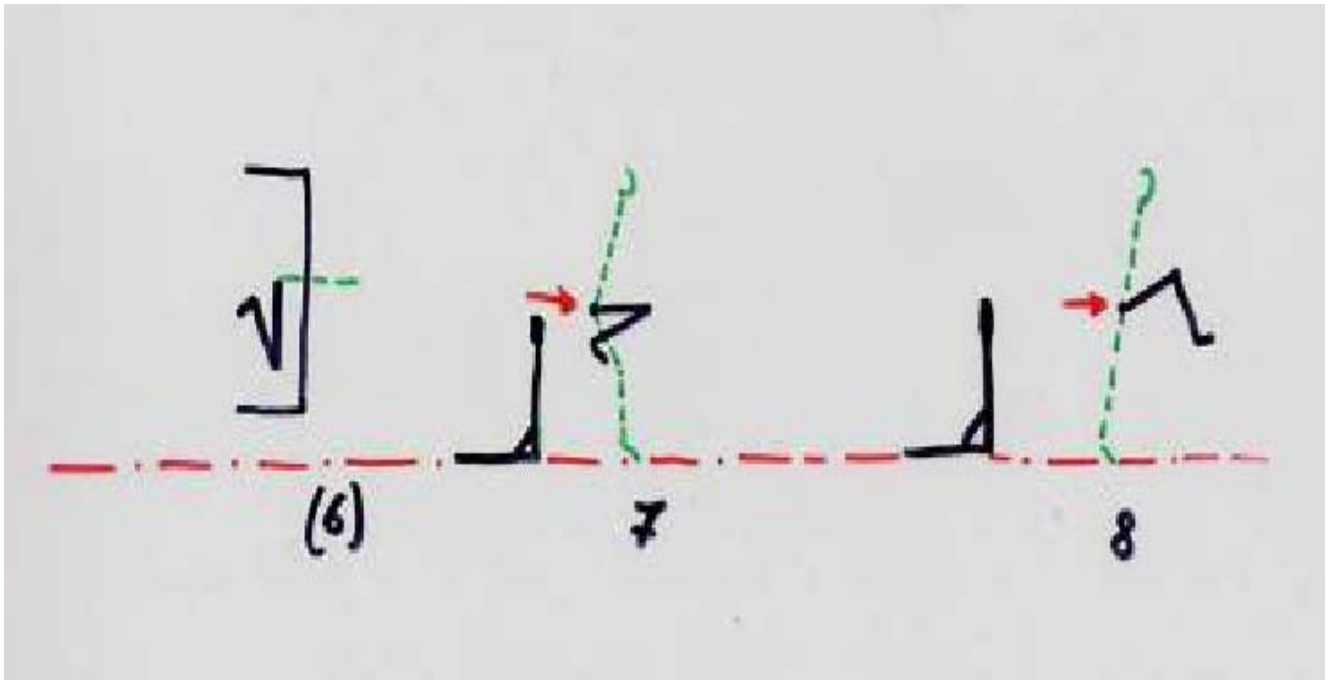
- la distensione sarà più evidente durante l'affondata oltre l'ostacolo e verrà completata al momento del contatto con il terreno
- **EVITARE CEDIMENTI** (puntello elastico)
- L'appoggio dovrà avvenire di avampiede
- La "caviglia" ha il compito di sostenere ed ammortizzare il peso
- La "caviglia" completa , dopo il caricamento, la spinta successiva



## AZIONE DELLA SECONDA GAMBA o GAMBA DI SPINTA

- **SPINTA COMPLETA E POTENTE**
- **GUIDA DI GINOCCHIO NEL RICHIAMO**
- **piede girato per fuori - angolo gamba-coscia molto chiuso**
- **COSCIA PARALLELA (all'ostacolo)**
- **movimento circolare per fuori alto**
- **AVANZAMENTO DI ANCHE E SOSTENTAMENTO DELLA PRIMA GAMBA**
- **coscia parallela al terreno e ritorno in asse sagittale**
- **RIPRESA DEL CONTATTO A TERRA**  
“PERPENDICOLARE” (piede sotto al ginocchio)





## **AZIONE DEL BUSTO**

- **Busto leggermente inclinato o appoggiato avanti rispetto all'azione di corsa.**

## **AZIONE DELLE BRACCIA (EQUILIBRIO E COMPENSAZIONE)**

- - **Le braccia durante l'attacco dell'ostacolo si muovono in coordinazione incrociata con gli arti inferiori.**
- - **Il braccio opposto alla gamba di attacco viene "mantenuto" verso l'avanti**
- - **L'altro va indietro flesso come in un normale passo di corsa**
- - **angoli chiusi.**
- - **devono dare l'idea di continuare a "correre**

## **LA PARABOLA**

- **Il punto più alto della parabola si trova 20/30 cm prima della verticale dell'ostacolo.**
- **Si può dire che l'ostacolo viene "passato" in discesa.**
- **I 2/3 della parabola si trovano prima dell'ostacolo, solo 1/3 si trova dopo.**



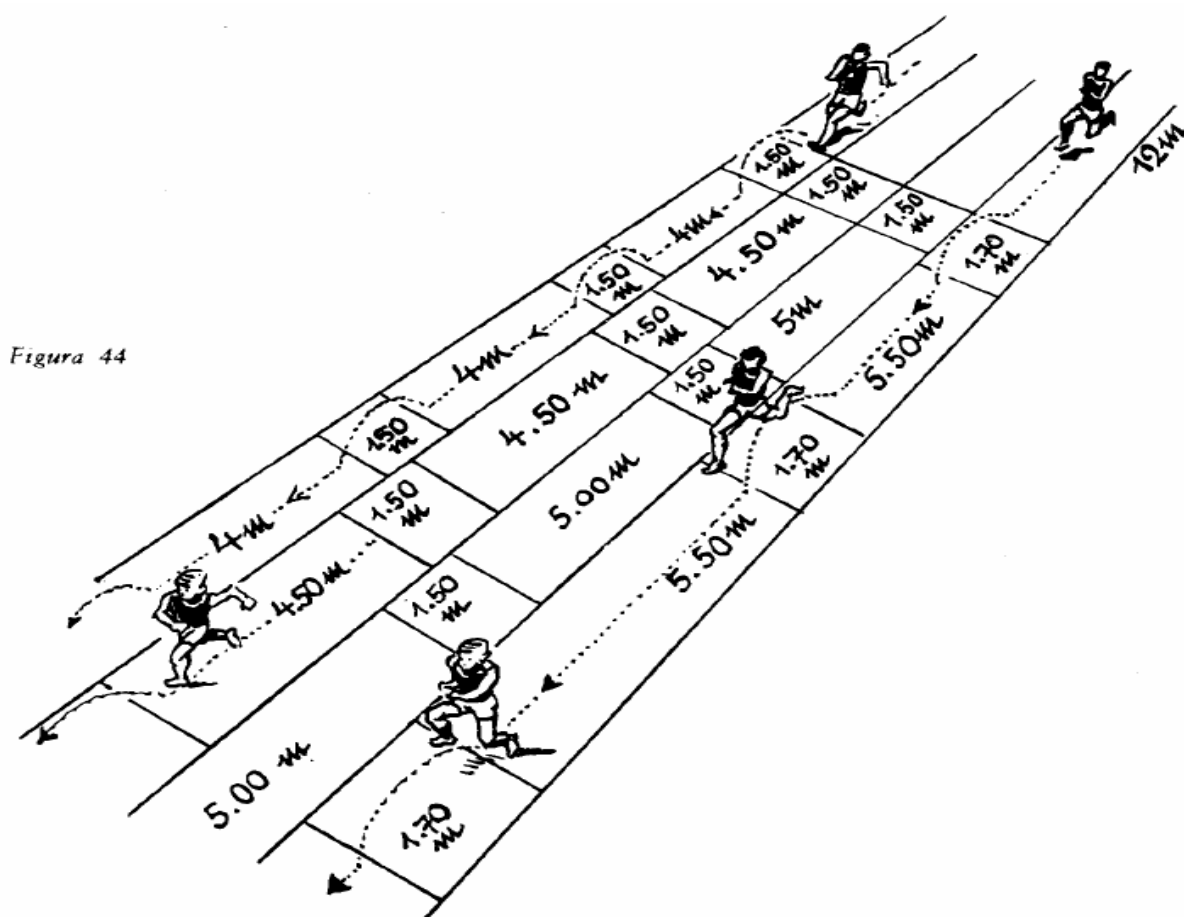
## ATTIVITA' PRATICA

1. corsa libera saltando le righe a terra della palestra inizialmente da soli e successivamente a coppie (un alunno guida l'altro senza parlare). Si può effettuare per mano con un allievo ad occhi chiusi.
2. corsa libera saltando oggetti vari sparsi per la palestra inizialmente da soli e successivamente a coppie (un alunno guida l'altro senza parlare).
3. Superare una linea saltando contemporaneamente arrivando da direzioni opposte.
4. 4\5 allievi in fila (trenino) il primo guida e quando vuole si corica a terra per essere superato dal resto della fila. Quando tutti sono passati si alza e va chiudere la sua fila. Successivamente si possono far coricare a terra due allievi.
5. corsa e salto con la fune ( un giro di fune sx-dx o dx-sx).
6. superare le funicelle distese a terra da soli e a coppie (intervalli regolari e irregolari)

Indicazioni:

- eseguire negli intervalli molti passi
- eseguire negli intervalli pochi passi
- cercare di passare con la stessa gamba di attacco (n° passi dispari)
- cercare di passare alternando la gamba di attacco (n° passi pari)
- correre a coppie, nelle due corsie, con 5 hs posti a distanze irregolari ecc.

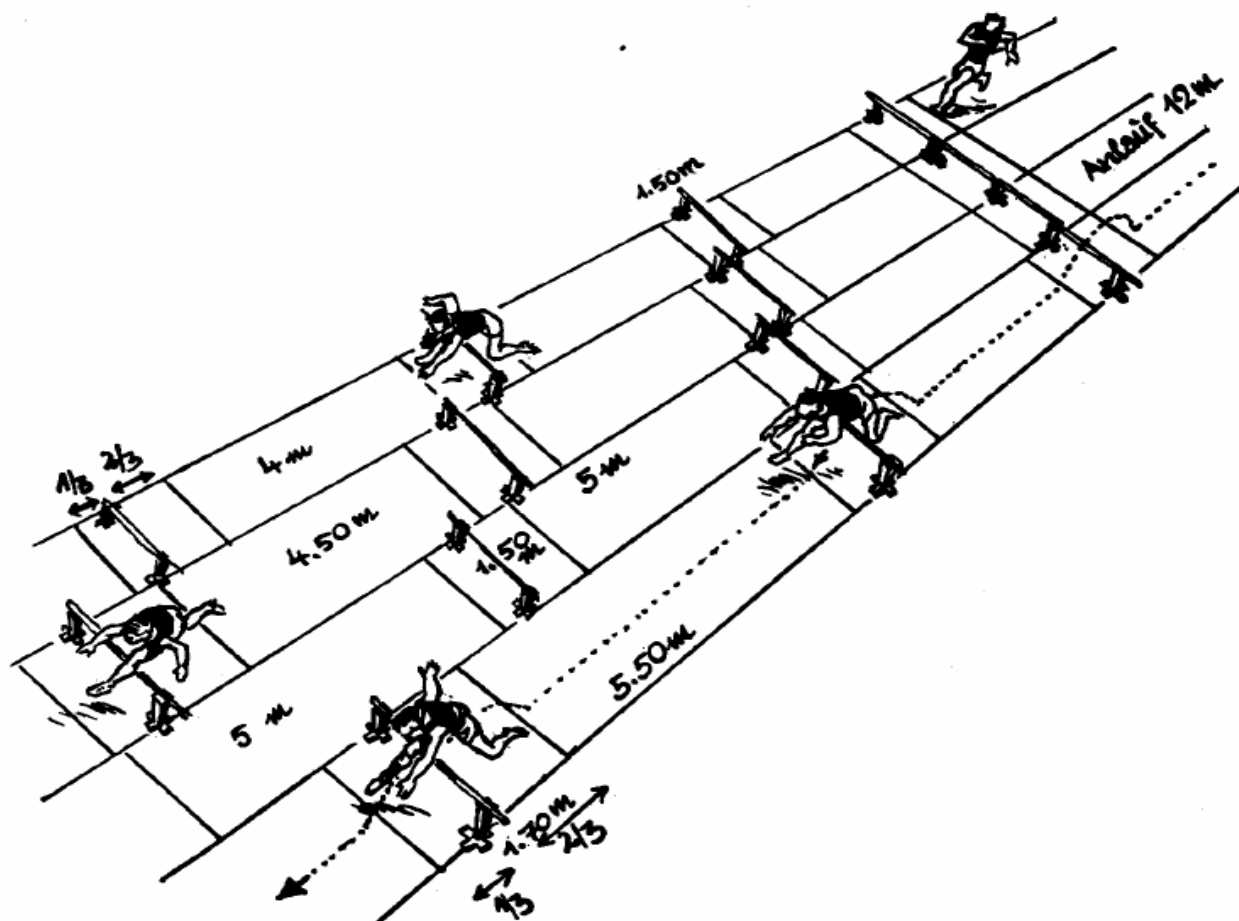
## 7. funi a terra.



1,50m = 5 piedi  
 4,00m = 14 piedi  
 4,50m = 16 piedi  
 5,00m = 18 piedi



8. Alle stesse distanze inserisco gli ostacolini (volo  $2\frac{2}{3}$  e  $1\frac{1}{3}$ ) e tolgo la fune a terra dopo l'Hs.



9. A coppie tra le funi mantenute tese dai compagni.



10. Corsa tra “diversi” ostacoli.  
Palle mediche, palloni da basket, scatole da scarpe.

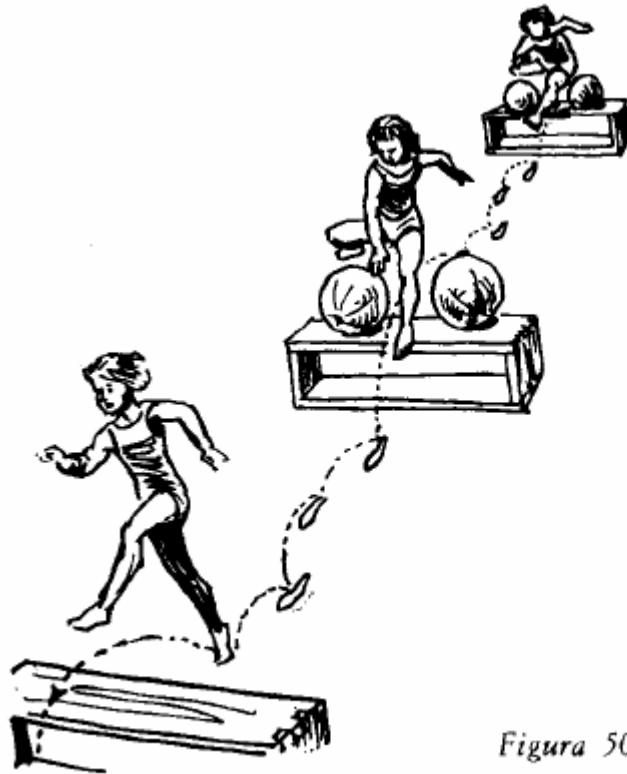
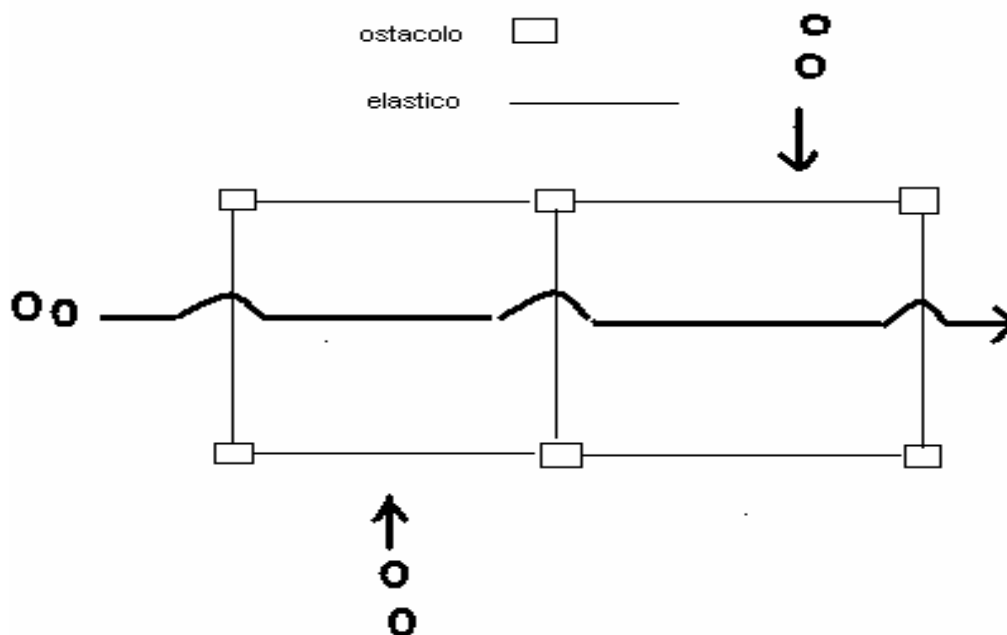


Figura 50

11. Corse nella grande rete.



## ALCUNE PROPOSTE

### riscaldamento:

Due o tre funicelle distese nella palestra, o tenute tese a turno dagli allievi; lasciare che gli allievi saltino l'attrezzo nel modo a loro più congeniale:

Esempi:

Saltare con sforbiciata, superare l'asticella con un balzo.



- valido come riscaldamento o lavoro ad intervalli.

Il gruppo: passaggio degli ostacoli, per allenare il ritmo di corsa.

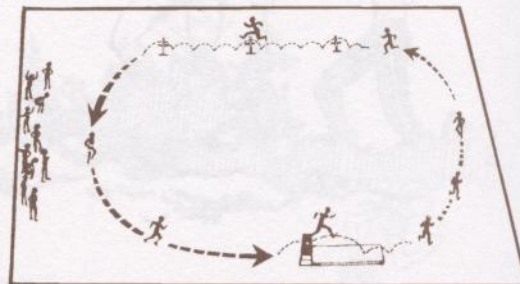
Dopo 2-3 minuti i gruppi si scambiano di posto.



### ALLENAMENTO A INTERVALLI SUGLI OSTACOLI:

un gruppo corre, mentre l'altro riposa. Lo scambio avviene con lo stesso segnale.

Esempio: un gruppo corre 15 secondi. Quando viene dato il segnale di stop, il gruppo si ritira, e l'altro gruppo incomincia a correre, con lo stesso segnale. Continuare per 5-10 minuti. Si possono anche avere tempi più lunghi, ad es. 1 minuto di esercizio, 1 minuto di riposo.

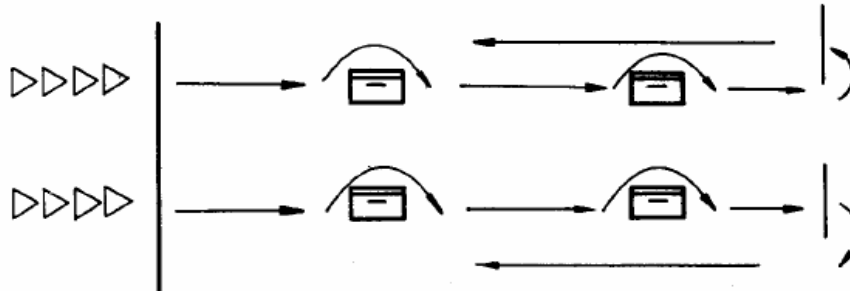


### GIOCHI PREPARATORI

1 - Staffetta con superamento di ostacoli molto bassi.

a - staffetta pendolare (fig. 40);

b - staffetta (fig. 41).



2 - Corsa nei cerchi

I cerchi vengono poggiati a terra ad una distanza tale che possano essere passati dai migliori già fin dall'inizio con il ritmo dei 3 passi.

3 - Staffetta con superamento di ostacoli di diversa altezza (fig. 42).



Figura 42

### ESERCIZI PREPARATORI

1 - Passare le cordicelle molto basse con il ritmo dei 3 passi, distanza 4,50-5,50 metri circa (fig 43).

Con over (assicelle o funicelle)

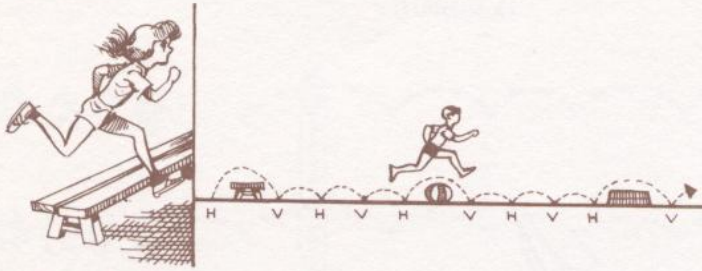
Skip 1 appoggio a 1 metro

Skip 2 appoggio a 1 metro

Skip 2 appoggio a 2 metri

«Gli ostacoli»:

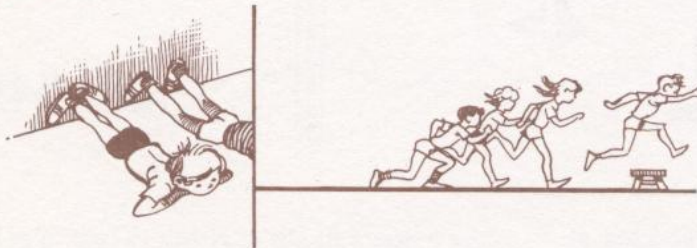
Distanziare di circa 4 metri uno dall'altro degli attrezzi.



recuperi 1-2 min.

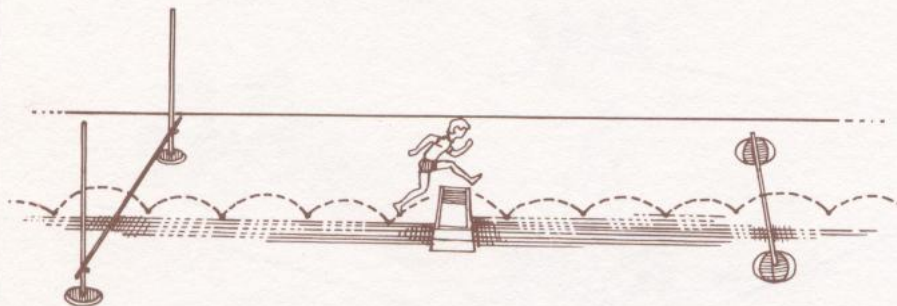
Saltare gli attrezzi passando il più basso possibile.

Le gare.

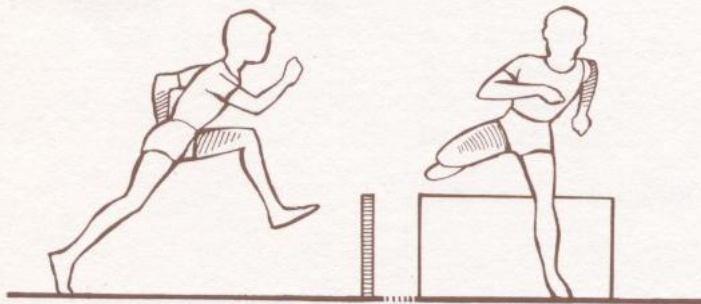


Chi passa più basso?  
Qual è il modo più semplice?

Allievi in posizione prona con i piedi a contatto del muro al via correranno verso gli attrezzi per saltarli.



Disporre in fila ostacoli di 50 cm o asticella del salto in alto ad una distanza di 3 m ca. uno dall'altro.



Importante:  
Non saltare sugli ostacoli.

1) Il passaggio della 1<sup>a</sup> gamba:    2) Il passaggio della 2<sup>a</sup> gamba:

# LE STAFFETTE

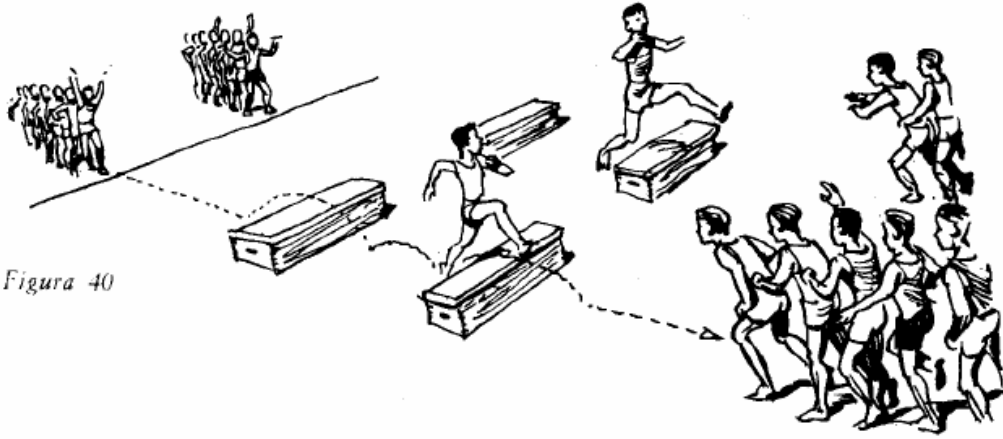


Figura 40

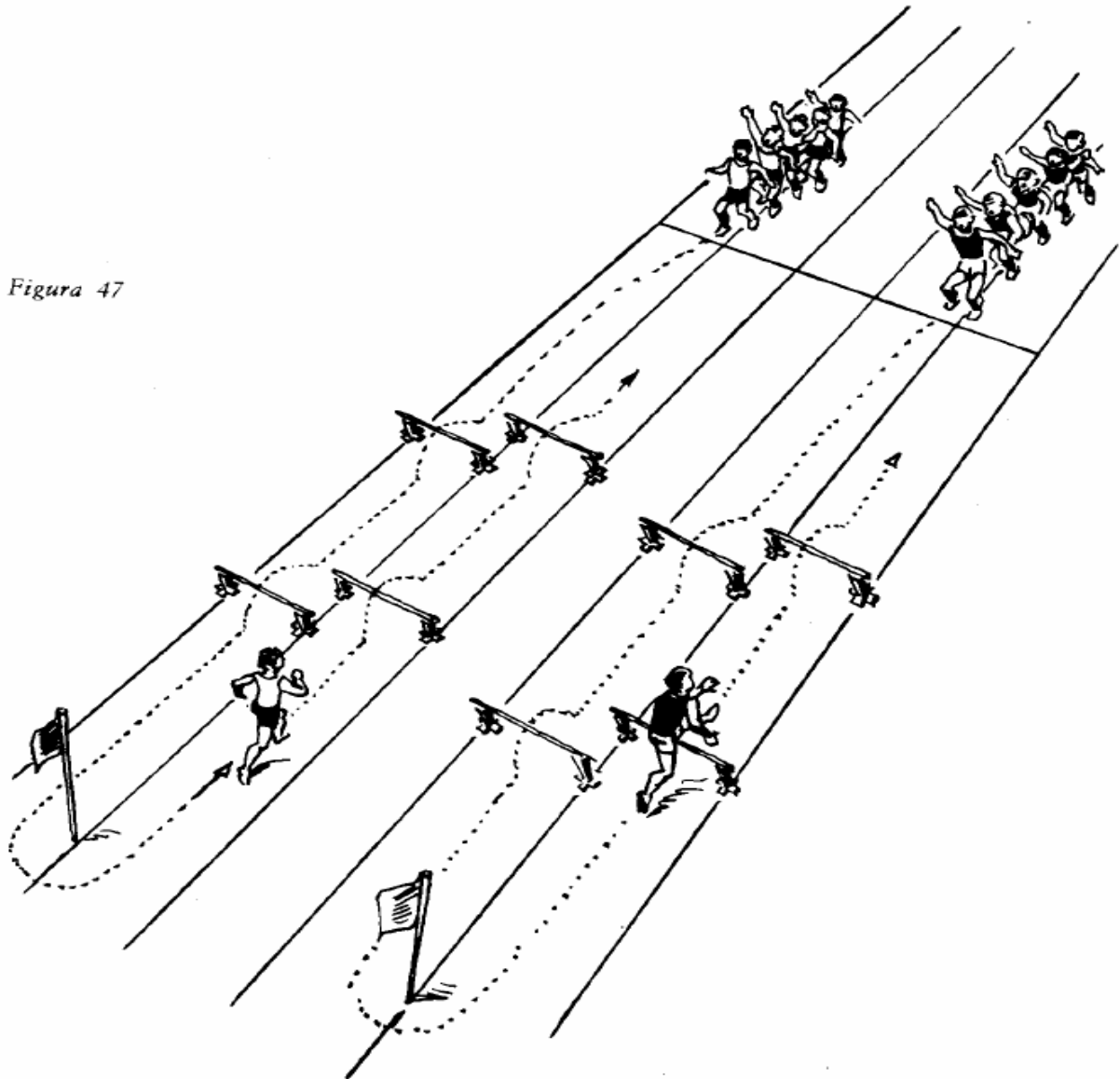
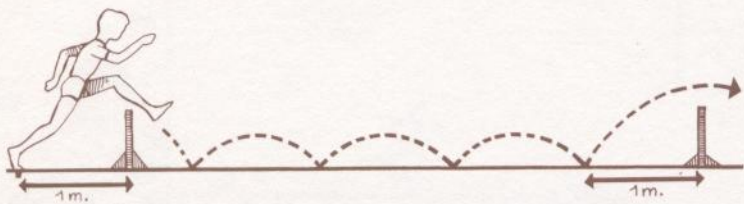


Figura 47

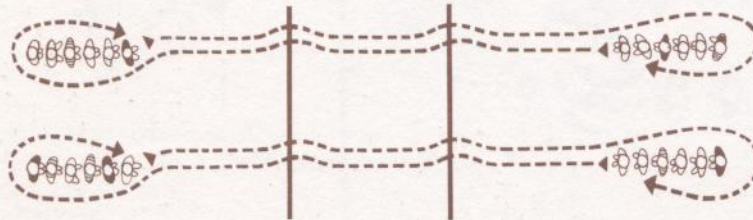




Evitare che il passaggio dell'ostacolo sia effettuato con un salto verso l'alto, è necessario infatti fare in modo che fin dai primi passaggi i ragazzi concepiscano di non «alzare» con un salto il centro di gravità.

Disporre due ostacoli «bassi» (50 cm) ad una distanza di 5 m circa uno dall'altro.

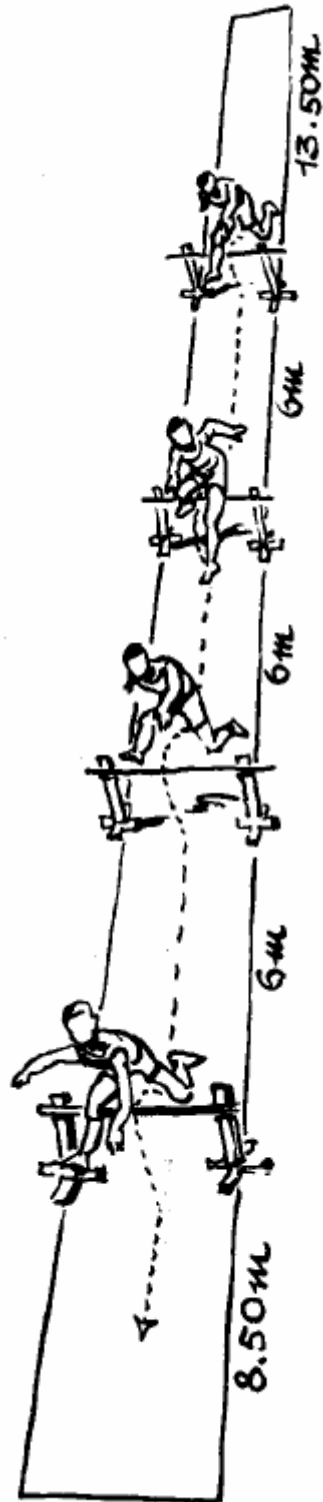
- 1) Fare un segno ad 1 m circa di distanza dall'ostacolo. Gli allievi non possono superare questa linea nel passaggio dell'ostacolo.
- 2) Dopo le prime volte esigere dagli allievi che effettuino cinque passi tra un ostacolo e l'altro.



Esercizi per il passaggio dell'ostacolo.

- 1) Gamba ad ostacolo 2 x 10
- 2) Passaggio della 1<sup>a</sup> gamba 2 x 10
- 1) L'arto piegato deve formare 3 angoli di 90°.
- 2) Esigere che la prima gamba sia tesa.

# LA PROGRESSIONI AGLI OSTACOLI



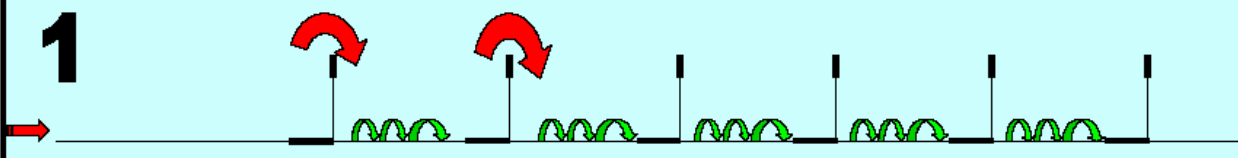


# Fase di introduzione alla ritmica corretta

Adattare la distanza alle capacità dei ragazzi

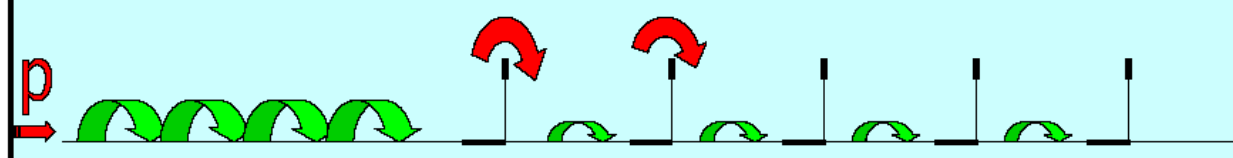
Esempio di progressione didattica:

**1**



Camminare fra ostacoli alti 50 cm posti alla distanza di m. 3

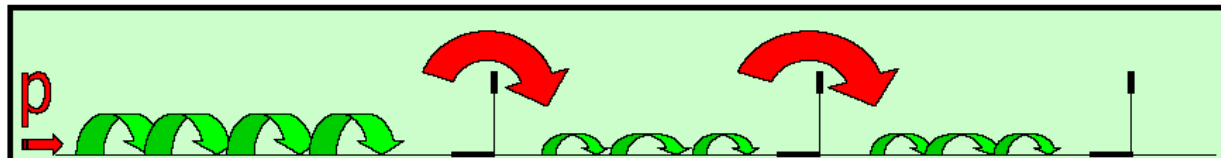
**2**



4 Passi a m.5,50 - 6.00      1 solo Passo a m. 3.00

- 3) Togliendo gli ostacoli pari (il 2° - 4° - 6°) si avranno ora distanze di 6 m fra gli ostacoli. Da questo momento i ragazzi correranno veloci con tre passi intermedi fra gli ostacoli.

**3**

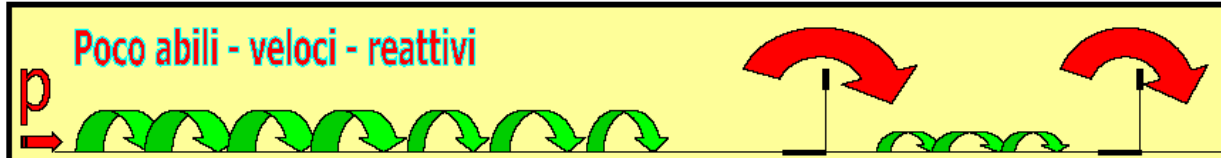


4 Passi a m.5,50 - 6.00      3 Passi a m. 6.00

- 4) Togliendo il primo ostacolo la partenza risulterà lontana 11/12 m.. Da questo momento i ragazzi potranno correre più veloci con 8 passi di avvio e con con tre passi intermedi fra gli ostacoli.

**4**

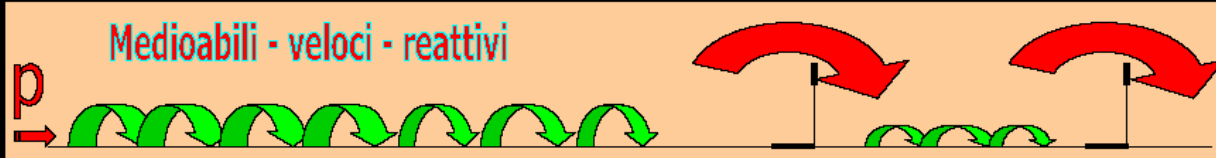
Poco abili - veloci - reattivi



8 Passi a m.11.50 - 12      3 Passi a m. 6.50 - 7.00

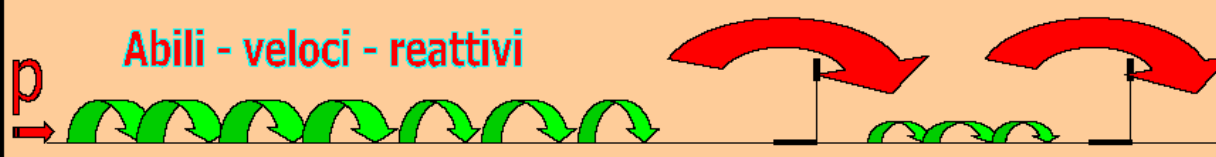
## ADATTARE GLI OSTACOLI AGLI ALLIEVI E NON VICEVERSA

**Medioabili - veloci - reattivi**



**5**      **8 Passi a m.12**                      **3 Passi a m. 7.50 - 8.00**

**Abili - veloci - reattivi**



**5**      **8 Passi a m.12.50 - 13.0**                      **3 Passi a m. 8.00 - 8.50**