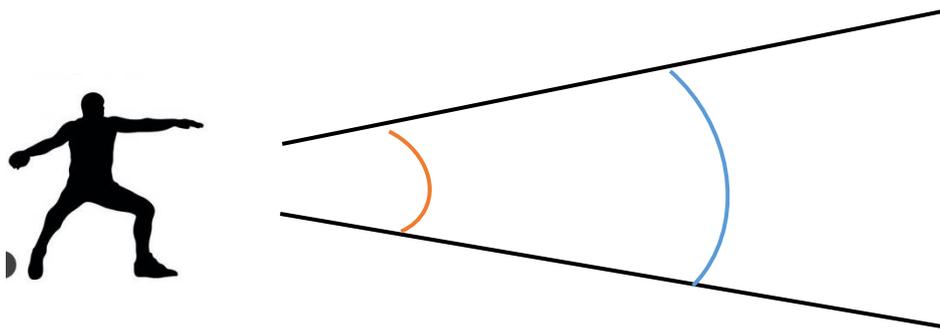


## LANCIO DEL CERCHIO (avviamento al Lancio del Disco)

**OBIETTIVO:** stimolare il movimento del lancio del disco con l'utilizzo del cerchio (50/60 cm)

L'atleta si posiziona in pedana nella posizione finale del lancio del disco con il cerchio tenuto con una mano (quella di lancio, con le nocche verso l'alto).

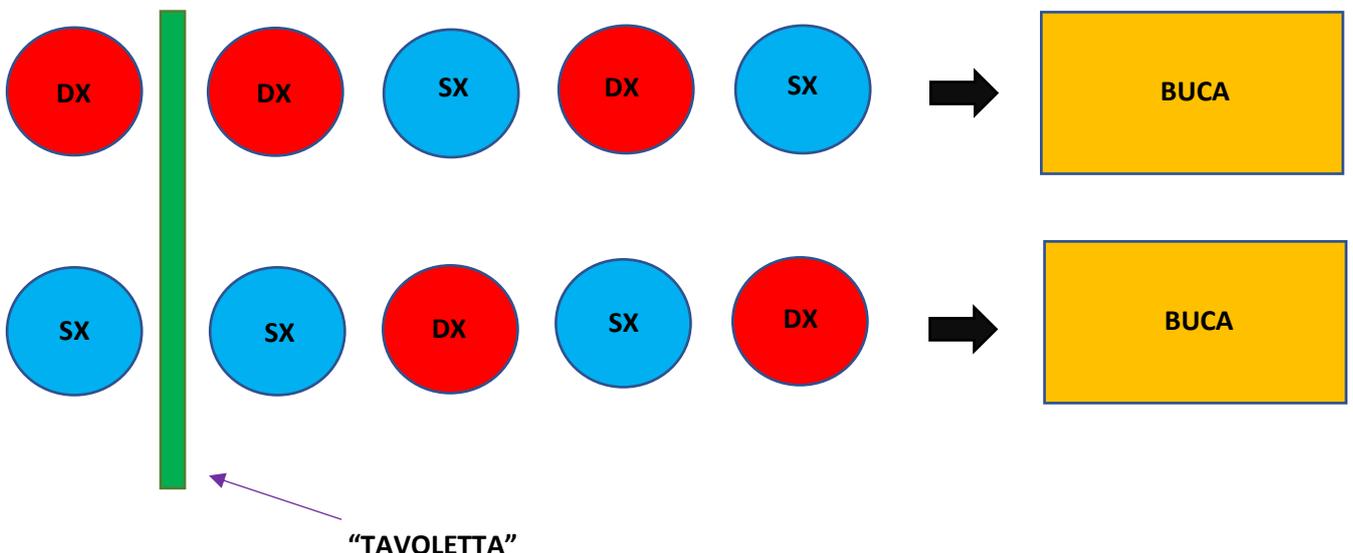
L'atleta effettua una mezza rotazione e poi lancia il cerchio verso la direzione di lancio, all'interno del settore delimitato. Il lancio sarà considerato valido se il cerchio atterrerà dentro il settore e se l'atleta abbandonerà la pedana per dietro.



## “QUINTUPLO SPECIFICO” (avviamento al Salto Triplo)

**OBIETTIVO:** stimolare la ritmica del salto triplo attraverso il quintuplo specifico

Ogni atleta parte da un punto prestabilito (da 5 a 10 metri dall'asse di battuta), esegue una rincorsa, stacca dalla “tavoletta” (cerchio posto dentro un quadrato di gesso 50cm x 50cm) e, attraverso l'ausilio di cerchi di 2 colori diversi, esegue un quintuplo specifico saltando dentro ai cerchi (Dx-Dx-Sx-Dx-Sx o Sx-Sx-Dx-Sx-Dx) con atterraggio nella buca del salto in lungo. 2 Prove (una per tipo).



## STAFFETTA “SMALL” SVEDESE (al contrario)

**OBIETTIVO:** stimolare il passaggio del testimone in ambiente caotico ed introdurre una staffetta svedese

Una classica staffetta svedese....ma al contrario (accorciata -> 200-150-100-50).

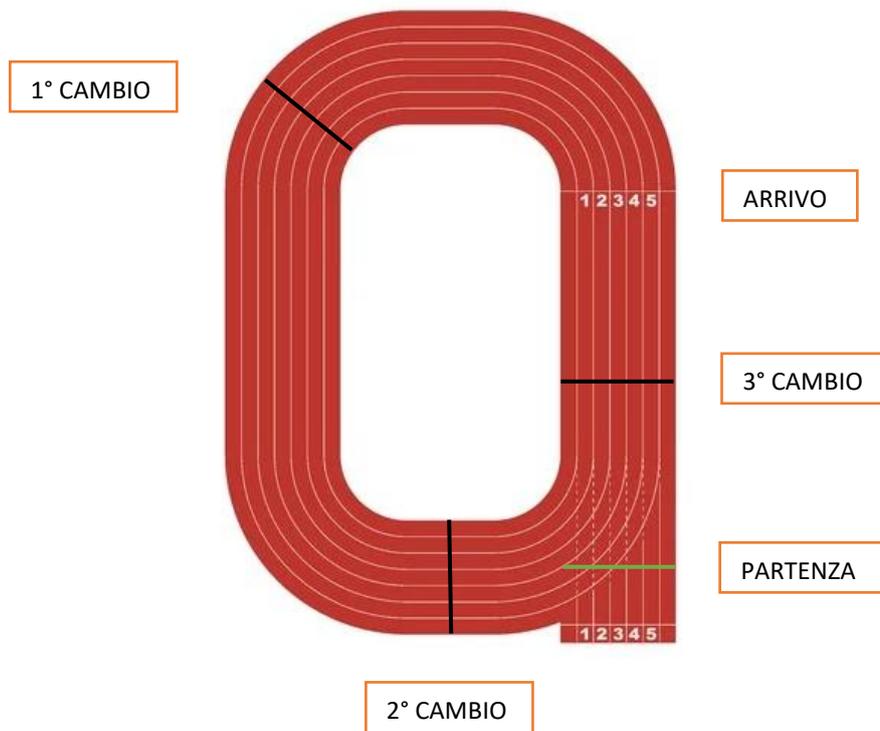
Correranno 6 staffette alla volta, il primo frazionista parte dalla partenza dei 100 metri e poi va alla corda, i restanti frazionisti come da schema qui illustrato:

FRAZIONISTA 1 -> 200 METRI -> PARTENZA DEI 100 METRI

FRAZIONISTA 2 -> 150 METRI -> PARTENZA DEI 300 METRI

FRAZIONISTA 3 -> 100 METRI -> PARTENZA DEI 150 METRI

FRAZIONISTA 4 -> 50 METRI -> PARTENZA DEI 50 METRI

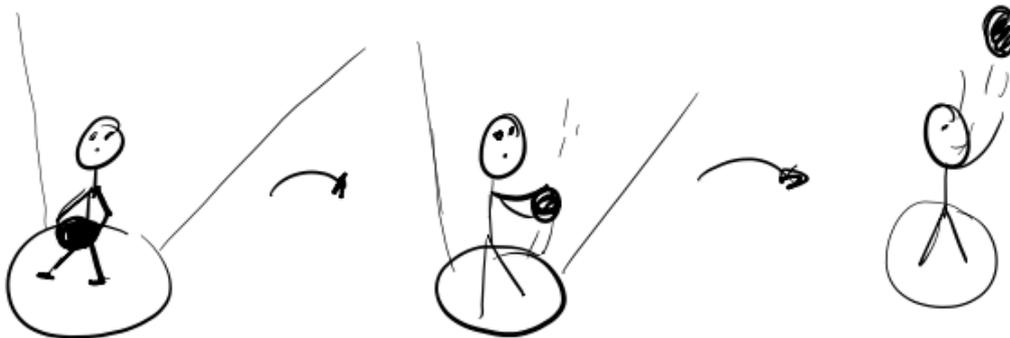


## LANCIO DELLA PALLA LATERALE

**OBIETTIVO** : sperimentare aspetti motori dei lanci (in particolare del disco e martello) tra i quali la rotazione e la spinta proveniente dalla parte inferiore del corpo.

In questa attività i ragazzi lanciano da fermi dando le spalle al settore, tengono la palla medica da 1kg con le due mani, ruotando: le anche, il tronco e infine le braccia per lanciare.

2 Lanci di gara ad Atleta.



## 60 METRI PIANI A COPPIE

**OBIETTIVO**: propedeutica alla corsa di velocità e alla cooperazione

All'interno del gruppo saranno formate delle coppie e saranno poste dietro il cono di partenza.

Il primo atleta al "via" (segnale sonoro) parte, corre più velocemente possibile e recupera la pallina posta nel cinesino che si trova a 30 metri da lui, torna indietro e la consegna al compagno che parte, va a depositare la pallina e ritorna al cono di partenza.

Vince la coppia che ci impiegherà meno tempo.

