

ESERCITAZIONI PER I SALTI (da Zamperin)

ESERCIZI VARI

POSTURALI E DI EQUILIBRIO (controllo postura e catena tesa)

1. propriocettivi statici e dinamici
2. Per stiffness articolare: statico, dinamico, contro resistenza.
3. Come i 2 precedenti nella sabbia/morbido
4. per rullata postero-anteriore
5. preatletismo di base + esercizi x salti su fondo parzialmente assorbente/ammortizzante
6. a piedi pari x la rullata
7. a piedi pari x molleggio
8. come 7 e 8 sia successivi sia alternati

BALZI

1. a piedi pari (Avanzamento*) con rullata con ostacoli da cm 20 / 50 distanziati 6/12 piedi
2. a piedi pari (Verticalizzazione**) con rullata con ostacoli da cm 50 /107 distanziati 6/10 piedi
3. a piedi p. sugli avampiedi con molleggio dinamico (verticale); ostacoli da cm 60/120 a 3/6 piedi
4. a piedi pari. e gambe tese con ostacoli da cm 20/60 a 3/5 piedi
5. alternati con rullata a pianta completa in forte avanzamento
6. successivi come sopra
7. misti come sopra
8. successivi con rullata (avanzamento) con ostacoli da cm 10/60 a 6/15 piedi
9. successivi sugli avampiedi (verticali) con ostacoli da cm 50/107 a 4/6 piedi

PLIOMETRIA

1. a piedi pari con rullata (A) da cm 20/60 (bipli, tripli ecc)
2. a piedi pari (v): caduta da cm 20/100 a 2/3 m con rullata, poi

- avampiede su 2/5 ostacoli da 60/120 a 3/5 piedi
3. a piedi pari su avampiede (V): caduta da cm 30/80 su 1/3 ostacoli da cm 60/120 a 3/5 piedi
 4. su 1 arto con rullata (A) : caduta da cm 20/50 con balzi successivi/alternati
 5. su 1 arto con rullata o avampiedi (V): caduta cm 20/50 con ostacoli da cm 20/60 a distanze varie

SALTI e PASSI STACCO

1. salto in lungo con 6/12 passi
2. salto in lungo con 6/8 passi con 1 o 2 ostacoli da cm 50/107 posti a cm 100-150 dallo stacco
3. passo-stacco e passo stacco alternato con ostacoli da cm 20/100 posti a varie distanze
4. 3 passi stacco con passaggio tipo ostacolo da cm 60/180 a distanze di 6/8 metri
5. 4 passi stacco (ricaduta sul piede di stacco) con ostacoli da cm 50/170 dist. 7,5/9,5 m
6. Jump e reach con 3-4 passi + avvio
7. salto forbice e doppia forbice (?) con 4/8 passi