

Swiss Way Warm-up



Parte 1: attivazione sensoriale – 3 minuti

Base

Warm-up sensoriale
Recettori della pelle tramite strofinamento.
30 SECONDI

Bouncing
Attivare il sistema dell'equilibrio. Sguardo focalizzato / Obiettivo a fuoco.
20 SECONDI

Cerchio con gli occhi
Attivazione della muscolatura degli occhi. L'occhio segue il pollice, la testa resta ferma.
5 VOLTE PER DIREZIONE

Salti dell'occhio
Ruotare lateralmente la testa stando su una gamba e focalizzare alternativamente i due pollici.
20 SECONDI

Completamento

Rotazione della testa
Ruotare lateralmente la testa stando su una gamba e mantenendo lo sguardo sul pollice.
20 SECONDI

Monitoraggio dello sguardo
In posizione allungata la testa segue i pollici. Mantenere una posizione stabile.
5 VOLTE PER DIREZIONE

Parte 2: preparazione al movimento – 7 minuti

Base

Caviglie
Piegare le caviglie verso l'esterno e verso l'interno. In aggiunta far girare le caviglie.
5 VOLTE PER PIEDE

Far girare le ginocchia
Mettersi in posizione allungata e far girare le ginocchia in entrambe le direzioni.
5 VOLTE PER DIREZIONE

Pendolo dell'anca
Alzare il ginocchio e far penzolare la parte inferiore della gamba verso l'esterno e verso l'interno. Mantenere una posizione stabile.
15 SECONDI PER GAMBA

Giro dell'anca
Alzare il ginocchio e girare verso l'esterno e verso l'interno. Mantenere una posizione stabile.
5 VOLTE PER DIREZIONE

Stretch numero 1 al mondo
In posizione bassa allungata ruotare le braccia e le cosce. Lo sguardo segue il braccio.
5 VOLTE PER PARTE

Passi a compasso
Passi allungati e in serie girando. Il focus resta fisso.
**RUOTARE LA PARTE SUPERIORE 3 VOLTE PER POSIZIONE
7 PASSI PER GAMBA**

Bilancia in stand
Portare la gamba e la parte superiore del corpo a croce e mantenere brevemente la posizione.
6 VOLTE PER GAMBA

Serie di balzi
Atterraggi di forza partendo da fermi. Segnale visuale o acustico.
2 SERIE DI 6 ATTERRAGGI

Completamento

Mobilizzazione parte anteriore
Mettersi in posizione allungata verso l'indietro e tendere le spalle / braccia.
6 VOLTE PER GAMBA

Stabilità riflessiva
Posizione stabile allungata. La / il partner dà impulsi alle spalle / braccia e al bacino.
30 SECONDI

Attivazione della colonna vertebrale
Girare di lato la parte superiore del corpo restando in posizione stabile e con la schiena dritta. Lo sguardo segue il movimento.
5 VOLTE PER PARTE

Quale complemento possono essere eseguiti altri esercizi per la mobilità la stabilità.

A seguito della preparazione al movimento secondo le esigenze può esserci una parte di jogging.

Parte 3: controllo dei movimenti – da 5 a 10 minuti

«Cegli almeno 2 temi adatti dal settore del controllo dei movimenti a seconda del punto centrale dell'allenamento.»

Varianti di serie di balzi
Comandi con tappings e altri compiti in collegamento con gli atterraggi.
3 SERIE DI 5 SECONDI

Scuola di corsa
Varianti skipping in diverse direzioni. In avanti / di fianco / indietro.
15 METRI PER VARIANTE

Balzi esplosivi
Salti sul posto verso l'altro su una gamba o su due.
3 SALTI PER VARIANTE

Cambio di direzione
Brevi movimenti di «stop and go» sulla base di segnali visuali o acustici.
5 VOLTE PER VARIANTE

Accelerazione
Fare degli sprints da differenti posizioni di partenza.
5-10 SPRINTS DI 5-20 METRI

Duelli
Diverse forme di esercizi di duelli.
30 SECONDI PER VARIANTE

Proseguimento del warm-up – da 5 a 10 minuti

«Una forma di gioco o di esercizio a seconda del livello e della categoria della squadra fa seguito allo Swiss Way warm-up. I codici QR seguenti ti aiutano a trovare delle idee.»

Trainertool
Tool per la pianificazione dell'allenamento di swiss unihockey

Forme di gioco interdisciplinari