

# SCALA COORDINATIVA



# CONTENUTO

## SCALA PER ESERCIZI

ISTITUTO PER LO SPORT E LE SCIENZE MOTORIE  
DELL'UNIVERSITÀ DI BASILEA

ISTITUTO SUPERIORE PEDAGOGICO, PRIMA CLASSE DELL'ISTITUTO  
SUPERIORE DELL'ACCADEMIA DELLA SVIZZERA NORD-OCCIDENTALE

Con la scala per attrezzi le capacità di coordinazione sono il focus principale. Esso permette un numero infinito di combinazioni di salto e può raggiungere livelli di complessità molto elevati. La scala per esercizi, inoltre, è molto indicata per la pratica durante l'ora di educazione fisica.

Qui di seguito troverete alcuni esempi per le combinazioni di salto. Devono essere considerati uno spunto da cui partire per sviluppare le proprie idee. Non c'è limite alla fantasia!

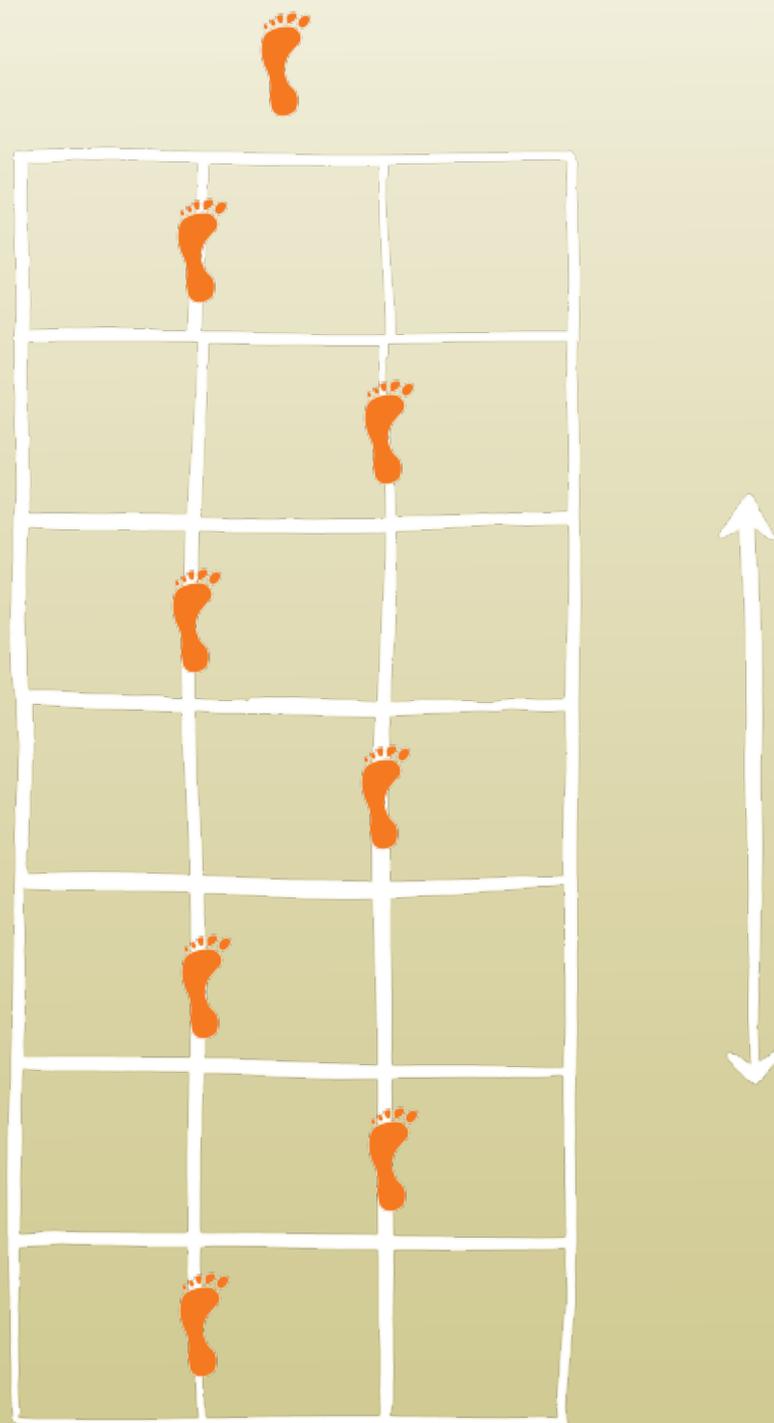
**16 FORME DI SALTO COME STIMOLO**

1 ANDARE A ZIG ZAG STANDO SU UNA GAMBA SOLA, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Sinistra Destra

2 ANDARE A ZIG ZAG STANDO SU UNA GAMBA SOLA SEGUENDO UNA LINEA, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Sinistra Destra

3 A GAMBE CHIUSE E DIVARICATE, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Sinistra Destra

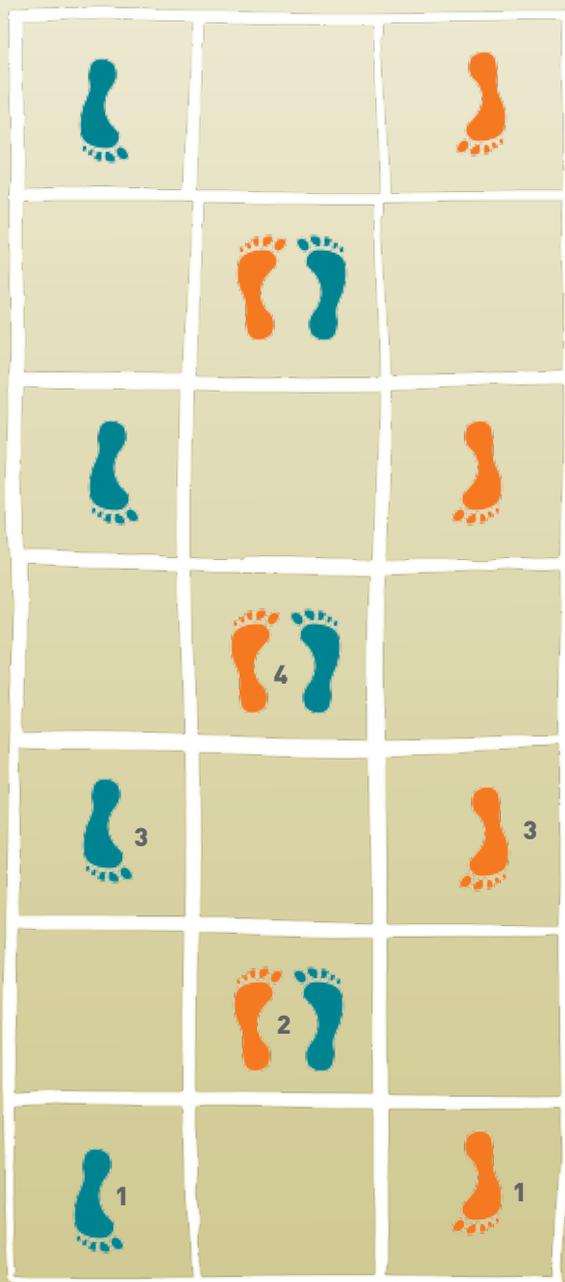
4 ALTERNATIVAMENTE A DUE O UNA GAMBA (ALTERNARE DESTRA E SINISTRA);  
IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Sinistra Destra



5 SALTARE A GAMBE CHIUSE O DIVARICATE FACENDO UN MEZZO GIRO;  
IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Sinistra Destra



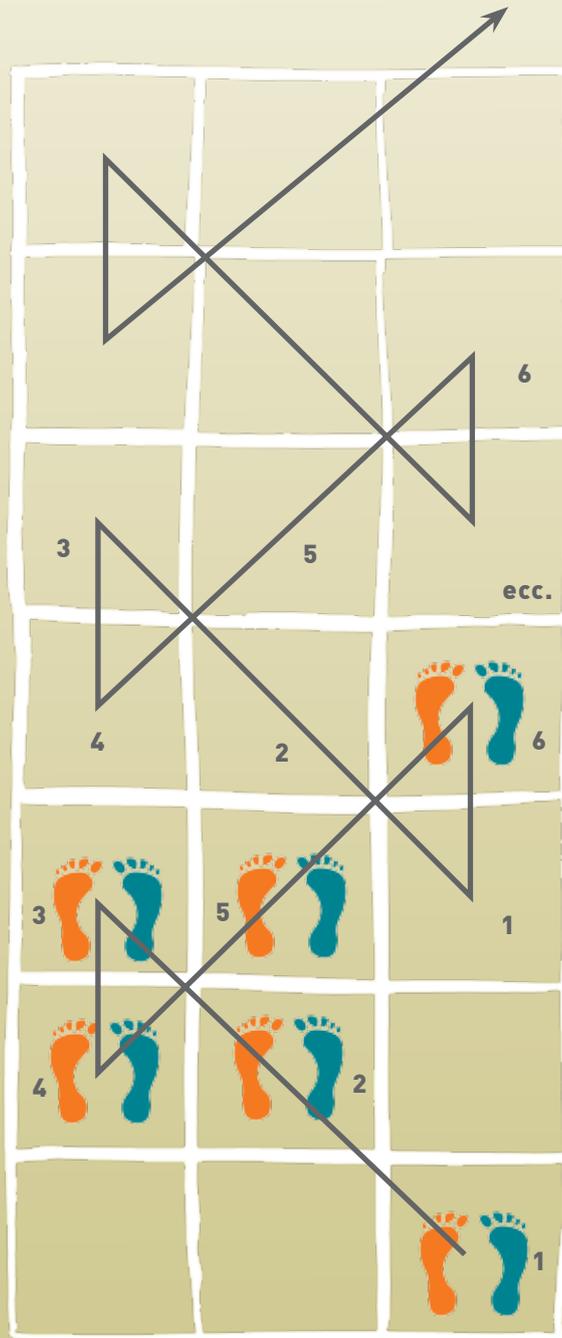
6 A ZIG ZAG A GAMBE CHIUSE O DIVARICATE, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Sinistra Destra



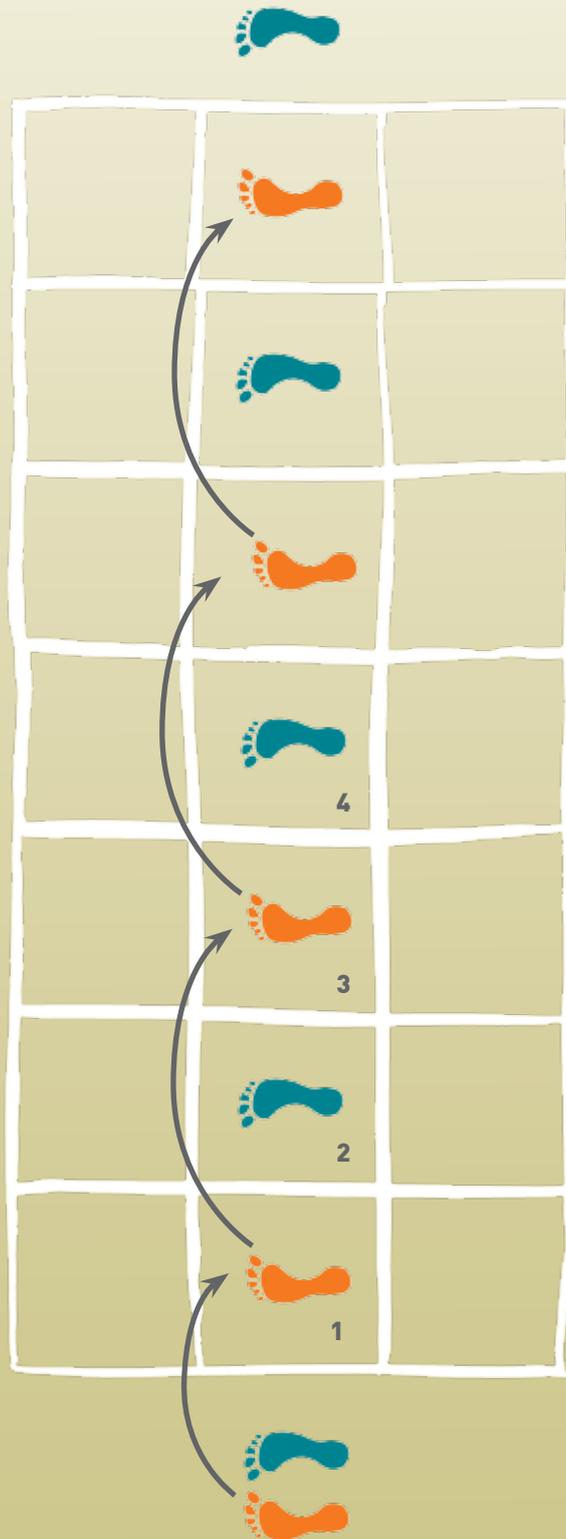
7 A DUE GAMBE; 2 SALTI IN OBLIQUO IN AVANTI, UN SALTO ALL'INDIETRO



Sinistra Destra

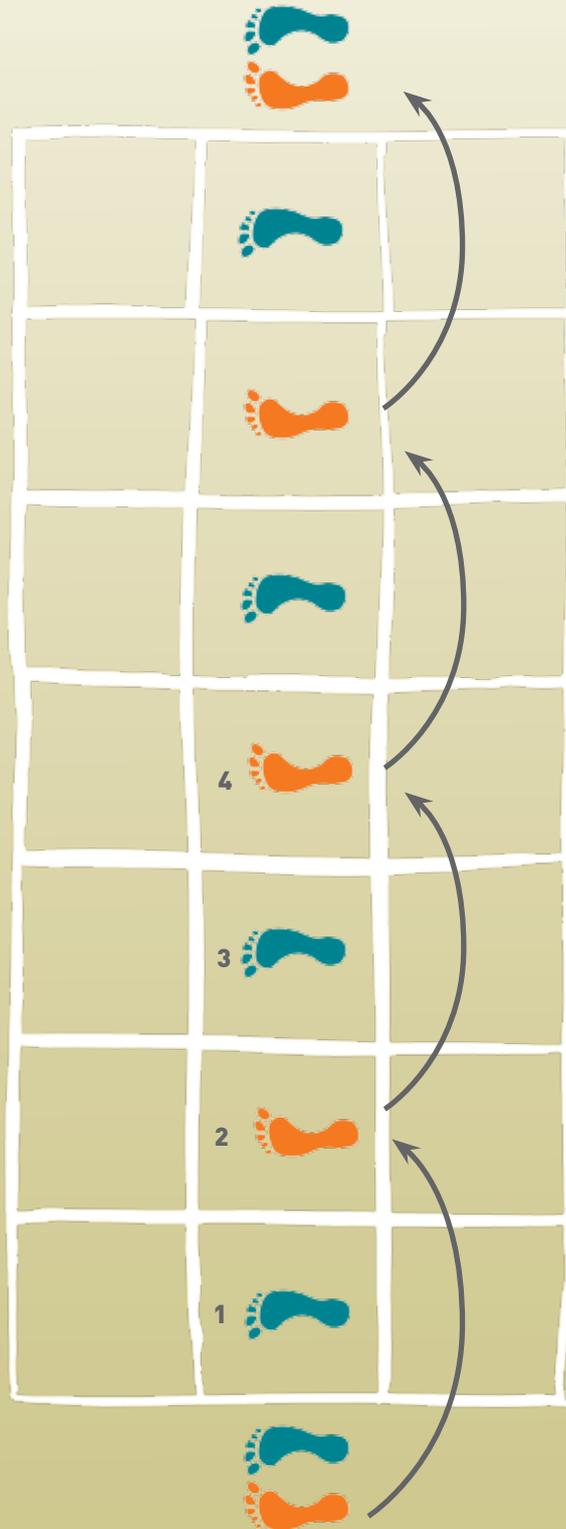


8 DI LATO: INCROCIANDO I PIEDI (SINISTRO IN AVANTI)



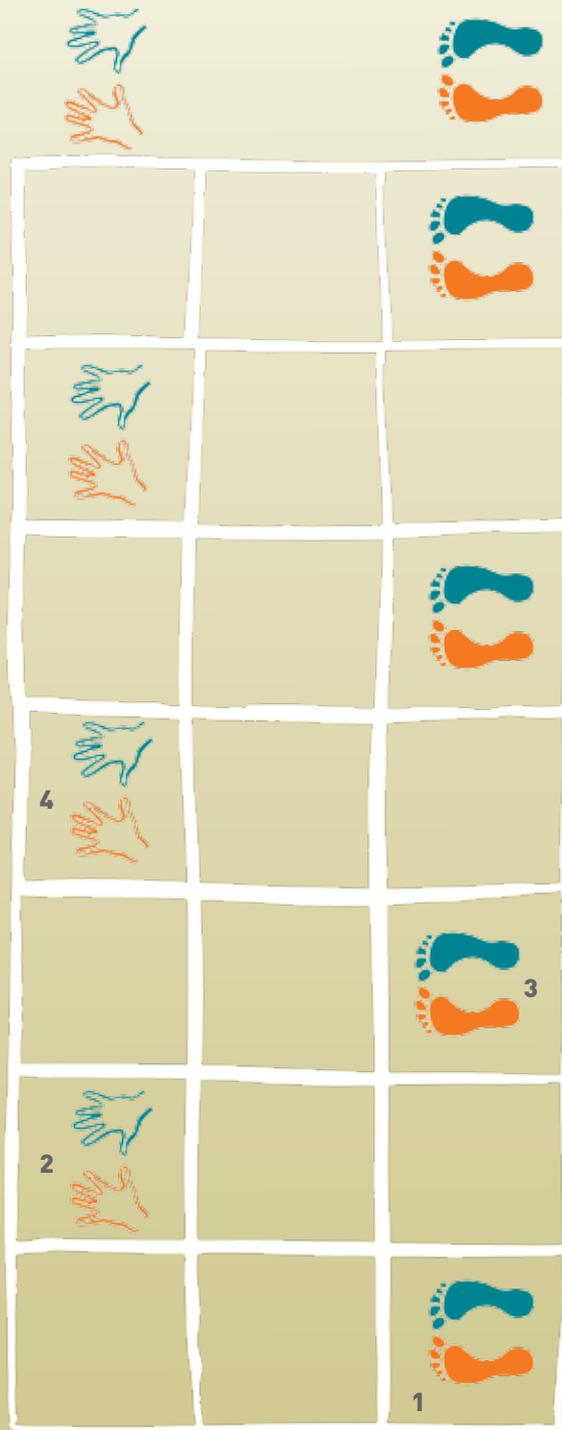
Sinistra Destra

9 DI LATO: INCROCIANDO I PIEDI (SINISTRO INDIETRO)



Sinistra Destra

10 SALTO DELLA RANA, LATERALE, AVANTI ED INDIETRO



Sinistra Destra





**A coppie:**  
 La persona A tiene la persona B per le gambe e conduce l'esercizio. ("Carriola").  
 La persona B corre sulle mani nel campo esterno, la persona A cammina in avanti nel campo interno.



Sinistra Destra



12 SALTARE A DUE GAMBE FACENDO UN GIRO SU SE STESSI, VERSO DESTRA E VERSO SINISTRA



Sinistra Destra



13 <GARA TRIBALE>  
CHI È IL PIÙ VELOCE?



Sinistra Destra

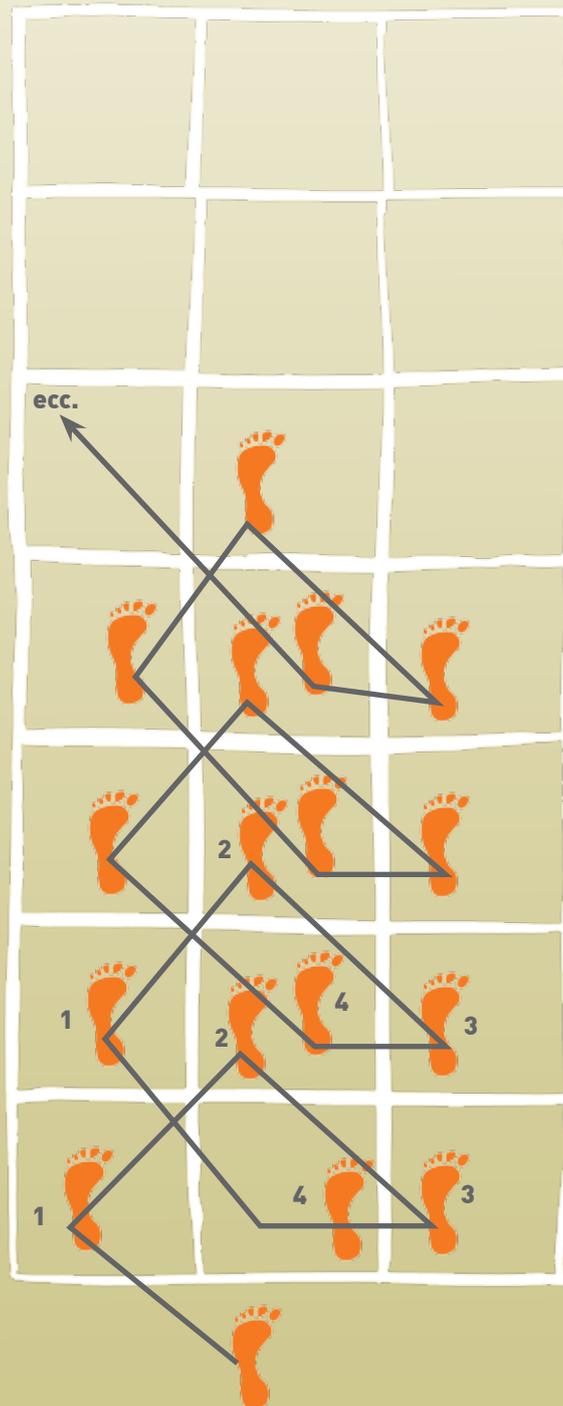




Sinistra Destra



15 SALTARE AD ALBERO (SU UNA GAMBA SOLA)



Sinistra Destra

