

## **INDICE:**

Prefazione a cura del prof. Antonio La torre

Introduzione

Note terminologiche

Andature e coordinazione motoria – Parte teorica

Cap. 1 – Applicazioni

1.1 – Differenze fra andature e passi speciali

1.2 – Criteri di classificazione delle andature

1.3 – Catalogazione

Cap. 2 – Condizioni operative

2.1 – Complessità e progressioni

2.2 – Variabilità

2.3 – Funzioni

Cap. 3 – Indicazioni generali sulla somministrazione delle andature e consigli pratici

3.1 – Suggerimenti metodologici

3.2 – Ritmo

3.3 – Quando iniziare?

3.4 – Cosa e come osservare

3.5 – Prerequisiti

Cap. 4 – L'importanza del piede e della caviglia nello sport

4.1 – Anatomia e fisiologia del piede e della caviglia

4.2 – Stabilità

4.3 – Velocità, rapidità e potenza

4.4 – L'importanza della coordinazione nell'abbinamento dei movimenti arti superiori-arti inferiori

Cap. 5 – Andature: lo stato dell'arte nella letteratura scientifica

Schede e modalità di utilizzo – Parte pratica

Introduzione

Correzione dell'errore: consigli pratici

Esercitazioni propedeutiche

### **SCHEDE OPERATIVE**

Elenco andature e corrispondenti livelli di difficoltà

1 – Skip a ginocchia alte

2 – Skip calciato dietro in rapidità

3 – Skip calciato dietro rimbalzato

4 – Skip sotto

5 – Combinazione skip alto – skip sotto – corsa “pinocchietto”

6 – Skip basso

7 – Skip calciato avanti a gambe distese

- 8 – Skip doppio impulso (a-skip)
- 9 – Galoppo laterale
- 10 – Passi laterali incrociati (carioca)
- 11 – Skip con doppio appoggio di un piede (a-exchange)
- 12 – Skip con estensione gamba (b-skip)
- 13 – Skip calciato avanti con gamba in estensione rapida (fast leg drill)
- 14 – Skip doppio combinato frontale e laterale (c-skip)
- 15 – Passo-stacco
- 16 – Corsa saltellata
- 17 – Corsa balzata (bounding)
- 18 – Passo saltellato (power skip)
- 19 – Corsa circolare avanti
- 20 – Corsa balzata radente

Bibliografia

Gli autori