

# 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**

## Prevenzione

Applica regolarmente misure di prevenzione per rendere la tua routine di allenamento quotidiana il più possibile sicura e priva di infortuni.

