

Saltare con la corda: Un allenamento per ogni sport

Il salto con la corda è un'attività che si presta per allenarsi in qualsiasi disciplina sportiva e a ogni età. A scuola, nelle società sportive e nello sport amatoriale in generale si sperimentano soprattutto le forme di salto ludiche volte a migliorare la coordinazione ma anche la resistenza e la forza.



L'allenamento con una corda per saltare può essere eseguito ovunque e non presenta grandi rischi di infortunarsi. È possibile fabbricare da soli questo attrezzo comprando il materiale in un «fai da te» e adattando la lunghezza della corda a piacimento.

Ammortizzare bene gli atterraggi

La corda non deve essere né troppo corta né troppo lunga: i piedi vanno messi al centro e i polsi devono situarsi sotto le ascelle.

Le forme di salto aperte sono l'approccio ideale per bambini e neofiti. È buona regola tuttavia non pretendere molto e lasciar libero spazio alle esperienze personali. L'importante è che gli atterraggi siano sempre ben ammortizzati. Con il tempo e allenandosi regolarmente si può riuscire ad aumentare la complessità degli esercizi e la loro intensità.

Nelle forme strutturate bisogna poter seguire una sequenza senza commettere errori. Per quanto riguarda l'allenamento della forza esplosiva invece si consiglia di effettuare dei salti esplosivi e reattivi seguiti da brevi contatti al suolo.

Per iniziare

- [Riscaldamento](#)
- [Esercizi di base](#)
- [Lezione](#)

Per i più allenati

- [Rope Skipping](#)
- [Sul paddle](#)
- [In coppia](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP