

Coordinazione – Ritmo: Salti con la funicella

Un esercizio da svolgere con la funicella per saltare durante il quale gli allievi imparano ad agire in modo sincronizzato.

Saltellare con la funicella seguendo un determinato ritmo. Ad esempio: alternare il saltello semplice a quello doppio.



Varianti

- Saltellare in coppia con una sola funicella.
- Effettuare dieci saltelli camminando in avanti e dieci saltelli indietreggiando.

Materiale: Funicella

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO