

Coordinazione – Ritmo: Salti nei cerchi

Grazie a questo esercizio gli allievi allenano il loro ritmo divertendosi a saltare nei cerchi disposti al suolo cambiando ogni volta movimento delle braccia.

Saltellare con la gamba sinistra nei cerchi sul lato sinistro e contemporaneamente tendere lateralmente il braccio sinistro. Viceversa nei cerchi posizionati sul lato destro. Nei cerchi collocati alla stessa altezza (uno a destra e uno a sinistra) appoggiare contemporaneamente il piede destro e quello sinistro tendendo le braccia lateralmente.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP