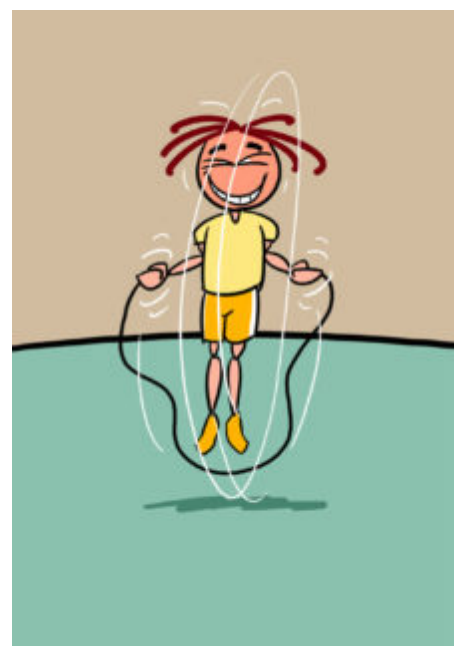


# Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Atletica leggera – Serie di 10 con la corda per saltaren (F 2)

**Obiettivo:** eseguire una serie di 10 salti con la corda in modo fluido e senza errori. Innanzitutto imparare le forme di base, poi esercitarsi nella serie di 10 salti. Aumentare il ritmo e svolgere l'esercizio senza interruzioni.

## Esercizi progressivi

- 10 × salto di base con salto intermedio
- 9 × salto di base senza salto intermedio
- 8 × salto di base all'indietro
- 7 × galoppo
- 6 × salto di base su una gamba sola
- 5 × salto in posizione raggruppata
- 4 × jumping jack
- 3 × cambiare da salto in avanti a salto all'indietro
- 2 × incrocio
- 1 × salto doppio



## Consigli, osservazioni

- Lunghezza della corda: piedi al centro, le estremità all'altezza delle ascelle

### Più difficile

- Ripetere ogni esercizio della serie diverse volte consecutivamente e individualmente.

### Forma di organizzazione

- Come introduzione
- Come compito accessorio da integrare nei momenti in cui il docente non è disponibile
- Come compito da fare a casa
- Sotto forma di piccola gara

---

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**