

## Ritmo – Atletica leggera: Salto in alto in cerchio

In questo esercizio gli allievi allenano la ritmizzazione e corsa in curva per lo stacco nel salto in alto.

Esercitare su un arco di cerchio gli ultimi tre passi della rincorsa del salto in alto (salto a forbice o Fosbury Flop). Eseguire il percorso nelle due direzioni con la corretta sequenza dei passi (ritmo a tre tempi, utilizzare sempre la stessa gamba di stacco).



L'ultimo salto viene eseguito superando una corda elastica oppure un'asticella ricadendo sul materassino per il salto in alto. L'allenatore oppure l'insegnante accompagna il salto scandendo il ritmo verbalmente o battendo le mani

---

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO