

Power to Win – Good Practice – Livello F3: Esplosività – Saltellare-Saltare-Atterrare – Saltare la corda con partner

I bambini praticano diverse forme di saltelli per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

I bambini formano delle coppie e saltano la corda insieme. Non ci sono limiti alle forme, siate creativi. Nel video troverete degli esempi, provate a imitarli con i vostri bambini.

Varianti

più facile

- [saltare con la corda normale](#) (pdf)

più difficile

- siate creativi e create nuovi esercizi autonomamente

Osservazioni

- Mantenere la tensione del corpo
- Stiffness: adifferenza della fisica, il termine stiffness (rigidità) nella teoria dell'allenamento non si riferisce a una proprietà elastica del materiale, ma a una proprietà molleggiante del muscolo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO