

# Preparazione mirata – Coordinazione: Salto con la corda

**Il salto con la corda influisce positivamente sulle capacità coordinative dei bambini e dei giovani e, soprattutto, è un'attività divertente.**

Saltare con la corda da soli o in gruppo: su una gamba sola, con entrambe le gambe, doppio salto, twister, saltare a gambe divaricate, indietro, in coppia sincronizzati, in coppia con una sola corda, ecc.



## Varianti

- Saltare con la corda mentre si corre.
- Salto con la corda in gruppo (single/double dutch).

**Materiale:** corda per saltare

**Quale esercizio per chi?** 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO