

Atletica leggera – Esercizi di base: Skipping

Questo esercizio di skipping è ideale per allenare la corsa e i salti. Può essere proposto a tutte le categorie di atleti.



Svolgimento:

20 m di corsa saltata (ginocchio sollevato) sopra delle demarcazioni collocate per terra ad una distanza di un metro l'una dall'altra.

Criteri di valutazione:

- fianchi sollevati
- sollevare a sufficienza le ginocchia
- il piede aderisce bene al suolo e poi riparte con una spinta attiva
- ritmo

Da scaricare

[Atletica leggera – Movimenti di base: Skipping \(versione originale\)](#)

Atletica leggera – Movimenti di base: Skipping (rallentatore con immagini statiche)

Atletica leggera – Movimento di base: Skipping (rallentatore)

Fonte: Beat Fäh, Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO